

**DIFICULDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E ESTRATÉGIAS DE
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS COM INDIVÍDUOS NUM RELACIONAMENTO
ÍNTIMO**

Joana Sofia Campos Pereira

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

2014

**DIFICULDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E ESTRATÉGIAS DE
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS COM INDIVÍDUOS NUM RELACIONAMENTO
ÍNTIMO**

Joana Sofia Campos Pereira

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

2014

Joana Sofia Campos Pereira
Presidente: Doutora Sandra Torres
Arguente: Doutor Tiago Neves
Orientadora: Doutora Cidália Duarte
Classificação: 17 valores

Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação do Porto

**DIFICULDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E ESTRATÉGIAS DE
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS COM INDIVÍDUOS NUM RELACIONAMENTO
ÍNTIMO**

Joana Sofia Campos Pereira

outubro 2014

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, Ramo de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cidália Duarte (F.P.C.E.U.P.).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

RESUMO

A regulação emocional tem vindo a ser estudada no âmbito da Psicologia como um processo complexo e multifacetado que representa um papel essencial na existência humana, prevenindo comportamentos desadaptativos e níveis excessivamente altos de emoções tanto positivas como negativas, através de estratégias (mais ou menos adequadas) tais como a supressão, a ruminação, a reavaliação, o coping ativo, a aceitação ou a procura de apoio social, entre outras.

Também o conflito, assim como as diferentes formas através das quais os indivíduos lidam com ele nas suas relações interpessoais, surge como um conceito extremamente importante no estudo do comportamento humano, dada a sua universalidade e papel que desempenha no desenvolvimento pessoal e relacional de todos os indivíduos.

Apesar da comprovada importância destes conceitos nas relações amorosas ou conjugais, são ainda escassos os estudos que as analisam e cruzam neste mesmo contexto.

O presente estudo foi realizado com um total de 180 participantes que se encontravam numa relação amorosa com período de coabitação mínimo de três anos; foi utilizada a DERS para avaliar as dificuldades de regulação emocional e o CPS para as estratégias de resolução de conflitos utilizadas pelos participantes nas suas relações.

Os resultados obtidos indicam que, de modo geral, os sujeitos com menos dificuldades de regulação emocional utilizam também estratégias mais adequadas ou positivas (de colaboração) na resolução dos seus conflitos conjugais. Verificou-se ainda que os participantes com menos dificuldades de regulação emocional e os que utilizam menos as estratégias de agressão ou de evitamento/impasse para resolverem os seus conflitos conjugais tendem a reportar níveis mais elevados de satisfação conjugal e de satisfação face ao modo como lidam com os conflitos.

Assim, esta investigação demonstra existirem correlações relevantes entre as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos no contexto das relações amorosas e a associação destas temáticas com a satisfação conjugal dos indivíduos, justificando futuros estudos neste âmbito.

PALAVRAS-CHAVE: Dificuldades de regulação emocional, estratégias de resolução de conflito, relações amorosas.

ABSTRACT

Emotion regulation has been studied in Psychology as a complex and multidimensional process which plays an essential role in the human existence, preventing maladaptive behavior and excessively high levels of positive or negative emotions, through (more or less adequate) strategies such as suppression, revaluation, active coping, acceptance and seeking social support, amongst others.

Conflict, along with the different ways in which individuals deal with it within their interpersonal relationships, emerges as an extremely important concept in the study of human behavior, given its universality and the role it plays in the personal and relational development of all human beings.

Despite the proven relevance of these concepts to romantic or marital relationships, there are still few studies that analyze and correlate them in this context.

This study used a sample of 180 participants, all of which had been in a romantic relationship with a minimum cohabitation period of three years; we used DERS to evaluate the emotion regulation difficulties and CPS for the conflict and problem solving strategies used by our participants in their relationships.

Results show that, overall, individuals with less emotion regulation difficulties also use better or more positive (collaborational) strategies to solve their marital conflicts. It was also shown that participants with less emotion regulation difficulties and those who use less aggressive or evasive/stalemate conflict resolution strategies report higher levels of marital satisfaction and are more satisfied about the way they solve their conflicts with their partners.

Therefore, this investigation indicates that there are relevant correlations between emotion regulation difficulties and conflict resolution strategies in the context of romantic relationships, as well as between these and the marital satisfaction of individuals, justifying further studies in this field.

KEYWORDS: Difficulties in emotion regulation, conflict resolution strategies, marital relationships.

RÉSUMÉ

La régulation émotionnelle a été étudiée dans le contexte de la Psychologie en tant que complexe et à multiples facettes du processus qui représente un rôle essentiel dans l'existence humaine, la prévention des comportements désadaptés et excessivement hauts niveaux des émotions-positives et négatives, par le biais de stratégies (plus ou moins le cas), telles que la suppression, la rumination, la réévaluation. l'adaptatif coping, d'acceptation ou la demande de soutien social, entre autres.

Aussi le conflit, ainsi que les différentes façons dont les individus gèrent dans leurs relations interpersonnelles, apparaît comme un concept extrêmement important dans l'étude du comportement humain, compte tenu de son universalité et de son rôle dans le développement personnel et la relation de tous les individus.

En dépit de l'importance de ces concepts dans une relation d'amour ou de mariage, sont encore peu d'études qui analysent et croisent dans le même contexte.

La présente étude a été menée avec un total de 180 participants qui ont été dans une relation d'amour avec la période de cohabitation depuis au moins trois ans; a été utilisé pour la DER pour évaluer les difficultés dans la régulation émotionnelle et la CPS pour la résolution des conflits de stratégies utilisées par les participants dans leurs relations.

Les résultats obtenus indiquent que, en général, les sujets ayant moins de difficultés avec la régulation émotionnelle aussi utiliser des stratégies plus appropriées ou positives (collaboration) dans la résolution de leurs conflits conjugaux.

Il a également été observé que les participants avec moins de difficultés avec la régulation émotionnelle et ceux qui utilisent moins de stratégies d'agression ou d'évitement/de blocage, afin de résoudre leurs conflits conjugaux tendance à présenter des niveaux plus élevés de satisfaction conjugale et la satisfaction avec la façon de traiter les conflits.

Ainsi, cette recherche montre qu'il existe des corrélations entre les difficultés dans la régulation émotionnelle, et des stratégies de résolution de conflits dans le contexte de relations, et de ces thèmes avec la satisfaction conjugale des individus, de justifier de nouvelles études dans ce domaine.

MOTS-CLÉS: Difficultés dans la régulation des émotions , stratégies de résolution de conflits , relations conjugales .

AGRADECIMENTOS

Aproveito este (pequeno) espaço para agradecer a todos os que, de alguma forma, contribuíram para o meu crescimento pessoal, académico e (futuramente) profissional, assim como para a realização deste trabalho, pois, como em qualquer grande projeto que vale a pena iniciar, foram muitos os desafios mas também o apoio recebido, sem o qual nada teria sido possível.

Aos meus pais por serem, desde sempre e para sempre, o meu maior porto de abrigo, a minha maior fonte de apoio e segurança; por me lembrarem de que desistir não é opção; por estarem sempre disponíveis para mim; por serem os principais responsáveis por eu ser quem sou hoje. Agradeço por todos os sacrifícios, todas as noites em branco, todo o apoio psicológico, emocional e instrumental que sempre me dão, mas também por serem os meus maiores exemplos a todos os níveis. Agradeço ainda aos meus queridos avós pelo carinho incondicional de sempre e por estarem prontos a receber e a ajudar de braços abertos, assim como a toda a restante família, meu maior pilar.

Ao André, à Melissa e à Catarina, por terem sido três grandes fontes de apoio para a execução deste trabalho, por me terem ouvido quando precisei e pela disponibilidade que tiveram para mim, às vezes sem ser preciso dizer nada. E por tudo o resto, que já sabem. Cada um de vocês é um enorme exemplo para mim.

Aos (restantes) guerreiros. Não preciso de vos nomear pois sabem quem são. Todos de uma forma ou de outra contribuíram para o que sou como pessoa e para o que espero ser como profissional. Obrigada pelas memórias. Obrigada pelos melhores anos da minha vida. Vocês são o que de melhor levo. Fazem parte de mim.

À minha afilhada Carla, por me perdoar as ausências quando o tempo apertava, assim como pelas palavras de incentivo. Nunca te esqueças de que tenho um orgulho enorme na nossa Pequena Grande Família.

À Professora Cidália agradeço pela enorme oportunidade de crescimento que esta tese foi, pelos desafios, pela frontalidade, pelas aprendizagens partilhadas não só ao longo da execução deste trabalho como ao longo da Licenciatura e Mestrado. Este foi o meu maior desafio académico, e não teria sido o mesmo sem a orientação da Professora.

Às Professoras Maria Emília Costa, Paula Mena Matos e Raquel Barbosa, assim como à Dra. Rosana Santos, por terem sido algumas das principais influências e exemplos no meu percurso académico e formação profissional.

À FPCEUP, instituição que me acolheu em 2009 e viria a ser verdadeiramente a minha segunda casa.

ABREVIATURAS

Cf.: confrontar com

CPS: *Conflict and Problem-solving Scales*

CRS: *Conflict Resolution Styles*

DERS: *Difficulties in Emotion Regulation Scale*

ÍNDICE

I. Introdução	1
II. Contextualização Teórica	2
1. Regulação Emocional	2
1.1 Emoção	2
1.2 Definição de regulação emocional	3
1.3 Estratégias de regulação emocional	5
1.4 Regulação emocional na idade adulta e na conjugalidade	6
1.5 Dificuldades de regulação emocional (desregulação emocional)	9
2. Conflito	10
2.1 Definição de conflito e conflito conjugal	10
2.2 Estratégias de conflito	11
III. Método	13
1. Objetivos do Estudo	13
2. Procedimento	17
3. Participantes	17
4. Medidas	18
4.1 Questionário sociodemográfico	18
4.2 <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i>	19
4.3 <i>Conflict and Problem-solving Scales</i>	20

IV. Resultados	22
1. Apresentação dos resultados	22
1.1 Género	22
1.2 Idade	24
1.3 Período de coabitação	25
1.4 Dificuldades de regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos	25
2. Discussão de resultados	27
2.1 Género	27
2.2 Idade e período de coabitação	28
2.3 Dificuldades de regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos	29
V. Considerações Finais	32
Referências Bibliográficas	35
Apêndices	41

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Médias e respectivos desvios-padrão para ambos os sexos, em cada um dos fatores constituintes da DERS

Quadro 2. Médias e respectivos desvios-padrão para ambos os sexos, em cada um dos fatores constituintes da CPS

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice A. Análise de estatísticas descritivas (frequências) para os temas de conflitos assinalados pelos participantes

Apêndice B. Análise fatorial realizada para a DERS (índices de saturação obtidos para cada fator após rotação varimax)

Apêndice C. Análise fatorial realizada para o CPS (índices de saturação obtidos para cada fator após rotação varimax)

Apêndice D. Protocolo final entregue aos participantes e publicado online

Apêndice E. Correlações bivariadas das subescalas da DERS com as subescalas do CPS

I. Introdução

Este trabalho procura contribuir para colmatar uma lacuna existente atualmente na literatura que versa sobre as diferentes dimensões e os diferentes processos presentes na relação romântica, nomeadamente no que diz respeito ao papel da regulação emocional e das estratégias de resolução de conflitos e, acima de tudo, na forma como estas duas dimensões se relacionam no contexto conjugal.

Inicialmente será realizado um enquadramento teórico que pretende fornecer a sustentação para o estudo que realizamos, realizando-se assim uma síntese dos principais estudos que têm vindo a ser publicados por outros autores e que consideramos relevantes para este trabalho. Especificamente, começamos por falar sobre a regulação emocional, abordando-se o conceito de emoção e seu papel na vida dos indivíduos, a regulação emocional propriamente dita, referindo-se as principais estratégias de regulação emocional que a literatura identifica, a regulação emocional na idade adulta e especificamente, na conjugalidade, assim como as dificuldades de regulação emocional. Numa segunda parte exploramos o conceito de conflito na sua definição mais geral, referindo-nos ao seu carácter universal e inato tanto nas relações interpessoais em geral como, em particular, nas relações conjugais; exploramos também aqueles que são os principais temas de conflito nas relações conjugais e as principais estratégias de resolução de conflitos mais frequentemente utilizadas pelos casais.

Após este enquadramento teórico apresentamos o terceiro capítulo, o método, no qual descrevemos os objetivos do estudo e procuramos realizar um breve quadro teórico que sustente cada um destes, sumarizamos o procedimento utilizado para recolher e analisar os dados, descrevemos a amostra e as medidas utilizadas. O quarto capítulo tem como objetivo apresentar e discutir os resultados obtidos com o estudo, estando estes organizados conforme os objetivos de estudo que havíamos delineado de modo a facilitar a leitura e análise dos mesmos. A discussão dos resultados procura confrontar os mesmos com a literatura que fomos mencionando, procurando-se interpretar e atribuir significado a estes resultados. O quinto capítulo consiste nas considerações finais, nas quais se procurar realizar um resumo dos principais resultados obtidos assim como referir as principais limitações que esta investigação teve. Procura-se ainda falar sobre de que forma consideramos este estudo ter contribuído para o corpo de conhecimento científico e apontar algumas possíveis direções a seguir em estudos futuros.

II. Contextualização Teórica

1. A regulação emocional

1.1 Emoção

Partes integrantes e centrais da existência humana, as emoções representam um papel primordial na vida de cada um de nós, revelando-se facilitadoras da adaptação e orientadoras das relações interpessoais. Relativamente ao papel das emoções na organização das interações com os outros, Greenberg e Goldman (2005) referem o modo como membros de uma família estão altamente ligados entre si através do sistema emocional, lendo os sinais emocionais uns dos outros. Assim, tal como explicitado pelas autoras, a emoção revela-se como o nosso principal sistema simbólico e influencia a interação através da comunicação não verbal. Deste modo, revela-se imprescindível compreender as emoções em si mesmas mas também perceber de que modo se regulam (ou desregulam).

Como tantos outros conceitos no âmbito da Psicologia, também o de emoção tem sido alvo de análise através das mais diversas óticas e utilizando diferentes abordagens, encontrando-se contudo alguma dificuldade em determinar a sua definição. Pensando no constructo “emoção” em termos protótipos, Gross e Thompson (2007) identificam três características essenciais: a sua origem, os elementos que a constituem e, por fim, a sua maleabilidade. Tal como referido pelos autores, esta última será a característica mais importante na análise da regulação emocional, visto ser aquela que a possibilita.

Por outro lado, Holodynski e Friedlmeier (2005) destacam dois principais aspetos relativamente às emoções, nomeadamente a forma (que indicadores podem ser usados para identificar uma emoção) e a função (que funções adaptativas as emoções servem para a atividade humana em interação com outras funções). Estes autores descrevem as emoções como um sistema psicológico funcional, referindo como seus componentes o processo de avaliação ou apreciação, o sistema motor, o sistema de regulação corporal e o sistema sentimental (referente às sensações percebidas internamente que acompanham as emoções mas assim denominado pelos autores para melhor se discriminar do conceito de emoção em si).

Essencial neste âmbito é também o contributo de Damásio (2004), definindo as

emoções como reações bioregulatórias com o objetivo de promover, direta ou indiretamente, o tipo de estados fisiológicos que asseguram não só a sobrevivência como aquilo que nós, seres humanos, identificamos como bem-estar, constituídas por um conjunto de respostas químicas e neuronais (organizadas em padrões) que o cérebro produz aquando da detecção de estímulos emocionalmente competentes. Este processamento de estímulos pode ser consciente ou inconsciente mas as respostas são produzidas automaticamente. O autor defende ainda a utilidade da distinção do conceito de emoção do de sentimento, definindo este último como “a representação mental das mudanças fisiológicas que ocorrem durante a emoção”, considerando que a essência de “sentir uma emoção” (pp.49-51), seria o mapeamento do estado emocional nas regiões apropriadas do cérebro, mas incluindo também o mapeamento das mudanças que ocorrem no processamento cognitivo assim como a evocação de pensamentos que sejam congruentes com o estado sentimental.

Greenberg e Goldman (2005) distinguem as emoções primárias adaptativas (reações mais fundamentais e originais a uma situação, são produtivas e incluem reações emocionais de ação rápida), emoções primárias desadaptativas (que envolvem sentimentos negativos repetitivos que resistem à mudança) e emoções secundárias (as nossas reações às nossas próprias respostas emocionais a um estímulo). Contudo, o papel das emoções no funcionamento diário do indivíduo revela-se mais complexo do que possa aparentar, pois também as emoções negativas têm utilidade (Fredrickson, 2001), visto que conduzem a atenção do indivíduo para os assuntos importantes para o seu bem-estar.

1.2 Definição de regulação emocional

Tal como ocorre com o conceito de emoção, também a regulação emocional foi já alvo das mais diversas definições conforme as diferentes abordagens teóricas existentes. Uma possível definição deste conceito foi sugerida por Thompson (citado por Kokkonen & Pulkkinen, 1999): a de regulação emocional como “processos de iniciação, manutenção e modelação da ocorrência, intensidade e duração dos estados sentimentais internos e dos processos fisiológicos relacionados com as emoções” considerando-se que tem um papel essencial tanto na prevenção de níveis prejudiciais de emoções positivas ou negativas e de comportamentos desadaptativos como também na abertura e flexibilidade emocional. Segundo estas autoras, os vários meios através dos quais as emoções podem ser reguladas são frequentemente também referidas como “respostas de *coping*” (Campos & Barrett, 1984), “estratégias de *coping*” (Labouvie-Vief, Hakim-Larson, & Hobart, 1987),

“gestão/regulação emocional” (Thompson, 1994) ou “estratégias de regulação emocional” (Brown, Covell, & Abramovitch, 1991; Thompson, 1994; Calkins, 1994; Grolnick et al., 1996).

Gyurak, Gross e Etkin (2013) distinguem dois tipos de regulação emocional – explícita e implícita. O primeiro tipo de regulação é definida pelos autores como os processos que requerem esforço consciente para a sua iniciação e algum nível de monitorização durante a sua implementação, estando portanto associados a um determinado nível de *insight* e consciência. Já a regulação emocional implícita é descrita como englobando processos que se acredita serem evocados automaticamente pelo próprio estímulo e que decorrem sem monitorização, podendo então acontecer sem que disso o indivíduo tenha consciência. Os autores explicam ainda que frequentemente quando nos deparamos com desafios à regulação emocional os processos de regulação emocional explícitos são necessários para ajustar as reações iniciais. Contudo, não é possível envolvermo-nos constante e permanentemente nestes processos de regulação explícita, logo, e dada a elevada necessidade de regulação emocional no dia-a-dia, o uso eficiente de processos implícitos é crítico para o bem-estar da pessoa.

Estes mesmos autores destacam ainda que estas duas categorias (regulação emocional implícita e explícita) não são mutuamente exclusivas, mas antes os processos podem variar relativamente ao quão implícitos ou explícitos são ao longo do tempo ou conforme as situações, sendo que as respostas emocionais adaptativas dependem da interação entre ambos – ou seja, o padrão habitual de estratégias de regulação emocional sugerido pelos autores consiste numa forma de regulação que, dependendo de fatores pessoais e situacionais, pode flutuar rapidamente entre os domínios implícito e explícito.

Um outro conceito essencial para a compreensão da regulação emocional é o de autorregulação, que pode ser definido como implicando o controlo, direção e correção das ações no sentido de atingir ou de evitar determinados objetivos (Carver & Scheier, 1990 citado por Diamond & Aspinwall, 2003). Assim, as autoras referem que, enquanto que os modelos de regulação emocional tipicamente se focam na modelação de experiências afetivas e consequências deixando não especificados os contextos relacionados com os objetivos, a maioria dos modelos de autorregulação focam-se em modelar progressos direcionados a objetivos, deixando frequentemente não especificadas as influências das emoções. Diamond e Aspinwall (2003) defendem ainda a necessidade de maior integração destas perspetivas para providenciar modelos mais adequados das ligações entre as emoções e a concretização de objetivos ao longo da vida, principalmente tendo em conta o

número crescente de investigação que demonstra interligações poderosas entre a regulação emocional e a autorregulação.

1.3 Estratégias de regulação emocional

Se considerarmos os aspetos temporais, podemos falar em estratégias focadas nos antecedentes (que o indivíduo poderá usar para regular as emoções antes de elas surgirem) e estratégias focadas nas respostas, isto é, que o indivíduo pode utilizar após a emoção já ter começado a surgir (Gross, 1998 citado por Canli, Ferri e Duman, 2013). As estratégias de regulação emocional podem ainda ser divididas consoante se focam no problema ou na emoção, se são cognitivas ou situacionais e se são tencionais, simbólicas ou ativas (Lazarus, 1990; Brown et al., 1991, Cicchetti et al., 1995; Grolnick et al., 1996 citado por Kokkonen & Pulkkinen, 1999).

Diamond e Aspinwall (2003) referem a supressão emocional, que consiste em inibir conscientemente a expressão de comportamentos relacionados com as emoções, tais como as expressões faciais. Já Canli, Ferri e Duman (2009) referem ainda (para além da supressão) a reavaliação emocional, isto é, o processo segundo o qual o indivíduo muda a sua interpretação dos estímulos ou situações que poderiam elicitar emoções fortes e geralmente negativas de um modo que diminui ou altera a experiência emocional. Estas autoras sintetizam os principais resultados obtidos por diversos estudos comportamentais que têm usado diferentes paradigmas experimentais para estudar as consequências emocionais, fisiológicas, cognitivas e sociais destes dois tipos de estratégias, tendo-se concluído que a supressão emocional: é eficaz em reduzir a expressão externa da emoção mas não em diminuir a experiência emocional em si (Gross & Levenson, 1993); leva à ativação empática do sistema cardiovascular (Davidson, 1993; Gross & Levenson, 1993, 1997; Gross, 1998); leva ao enfraquecimento da memória relativamente a informação ocorrida durante a repressão (Richards & Gross, 2000, 2006) e tem efeitos negativos na formação de díades sociais (Butler et al., 2003).

Kokkonen e Pulkkinen (1999) realizaram um estudo com o objetivo de examinar a relação entre as estratégias de regulação emocional conscientes e as características de personalidade, tendo-se centrado nas estratégias de reparação, amortecimento e manutenção. Os resultados deste estudo indicaram que estas estratégias se revelaram correlacionadas negativamente com baixos níveis de autocontrolo de emoções e positivamente com altos níveis de auto controlo emocional.

Quanto às diferenças nas estratégias de regulação emocional ao nível do género e

idade dos indivíduos, Nolen-Hoeksema e Aldao (2011) concluíram que as mulheres reportam ter uma mais vasta variedade de estratégias do que os homens, incluindo ruminação, reavaliação, coping ativo (ou resolução de problemas), aceitação e apoio social, havendo também maior probabilidade de reportarem o uso de estratégias teorizadas como adaptativas, principalmente nos grupos mais velhos da amostra. Contudo, o uso de estratégias de regulação emocional em geral foi mais baixo neste estudo no grupo mais velho do que no mais jovem e no intermédio. Para ambos os sexos e para todas as faixas etárias as estratégias desadaptativas foram relacionadas consistentemente com níveis mais elevados de sintomas depressivos e o uso relatado de estratégias de regulação declina com a idade, exceptuando os casos da supressão (que aumenta nas mulheres apenas) e o uso da aceitação (que não decresce nas mulheres).

1.4 Regulação emocional na idade adulta e na conjugalidade

O estudo empírico da regulação emocional na idade adulta tem enfatizado sobretudo os processos intrapessoais. Contudo, verifica-se uma associação entre esta e as influências parentais ou familiares numa fase inicial do desenvolvimento, sendo que estas influências vão incluindo os pares ao longo do tempo (Zeman & Shipman, 1998; Lunkenheimer, Shields, & Cortina, 2007; Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007; Spinrad et al., 2007 citado por Marroquín, 2011).

Encontram-se assim bases seguras para uma visão interpessoal da regulação emocional na infância e na adolescência, providenciando-se um ponto de partida para uma visão semelhante relativamente à idade adulta, pois parece muito pouco provável que esta dependência dos outros desempenhe um papel tão importante nestas fases e que depois deixe de existir na idade adulta (Rimé, 2009 citado por Marroquín, 2011). Para além disto, o autor refere que muita da investigação que relaciona a regulação emocional com o funcionamento social revela relações de correlação entre estas dimensões, tornando plausível que a regulação emocional influencie e, simultaneamente, seja influenciada pelas relações e interações sociais. Existem, aliás, cada vez mais evidências de que o estudo da regulação emocional se revela promissor para o avanço na nossa compreensão dos factores de potencial risco e de manutenção para problemas relacionais e sexuais (Rellini, Vujanovic, & Zvolensky, 2010 citado por Rellini, Vujanovic, Gilbert & Zvolensky, 2013).

Uma vez que pretendemos explorar o modo como a regulação emocional e o conflito se manifestam no contexto das relações românticas e/ou conjugais, importa

realizar uma análise deste mesmo contexto. O conceito de conjugalidade revela-se complexo e multifacetado, do qual não podemos dissociar outros que a este estão intrínsecos e que o definem, tal como o amor, a intimidade, o compromisso e a satisfação conjugal (Fonseca, 2011). Como refere a autora, não devemos simplificar a relação “à soma de duas pessoas”, mas antes considerá-la como o resultado de “duas individualidades e uma conjugalidade”, correspondendo o terceiro elemento ao “modelo específico do casal”, integrando expectativas, reflexos das famílias de origem, experiências partilhadas com amigos, esferas profissionais e pressões sociais.

Passamos então de seguida a analisar aquilo que a literatura tem vindo a dizer sobre a regulação emocional no contexto da conjugalidade (ou das relações amorosas), sendo contudo importante referir que este é ainda um domínio pouco explorado. De facto, apesar dos trabalhos que é possível encontrar no domínio das emoções e da expressividade das mesmas, assim como as questões relacionadas com o afeto positivo ou negativo, são ainda escassas as investigações que se focam nos processos, nas estratégias e nas dificuldades de regulação emocional em relação com a conjugalidade e/ou no contexto da mesma.

Butler (2011, citado por Ferrer & Helm, 2012) propôs um modelo denominado “Sistema Interpessoal e Temporal de Emoção” que caracteriza o modo como os componentes subjetivos, fisiológicos e comportamentais das emoções operam dentro e entre os parceiros românticos, considerando o autor que as respostas emocionais de uma pessoa dependem do estado emocional da outra, revelando-se esta associação dependente da natureza da relação.

Field (2012) explora este âmbito da regulação emocional, referindo nas relações adultas a ideia de que a intimidade física e sexual seriam os mais fortes sistemas de recompensa nos parceiros românticos, providenciando aqueles que podem ser considerados os meios de regulação do afeto mais eficazes. Ao nível comportamental, o autor refere que apesar de este âmbito não ter sido ainda estudado aprofundadamente nas díades de adultos como nas de criança-prestador de cuidados, foi já explorado na investigação o afeto positivo ou negativo em parceiros românticos (Carrere & Gottman, 1999 citado por Field, 2012) e a regulação interpessoal definida como comportamentos em mudança com o objetivo da coordenação com o outro (Rusbult, Kumashiro, Kubacka, & Finkel, 2009 citado por Field, 2012).

Também o toque responsivo tem sido estudado como uma estratégia de regulação emocional extrínseca adaptativa, estando associado com a melhoria do humor no parceiro (Debrot, Schoebi, Perrez, & Horn citado por Field, 2012). Este efeito é mediado por uma

melhoria ao nível da intimidade, indicando que o toque beneficia também a qualidade da relação. A quantidade total de toque diário encontra-se associada a uma melhoria no bem estar psicológico do parceiro durante os seis meses seguintes e a melhoria de humor não só no parceiro receptor do toque como também no outro, diminuindo a supressão de pensamentos; o uso do humor no dia-a-dia revela-se associado à intimidade psicológica e ao afeto positivo, mostrando efeitos positivos na saúde mental quando usado como estratégia de regulação emocional extrínseca (Field, 2012).

Marroquin (2011) realça a natureza não estática das relações, o que tem impacto na regulação emocional interpessoal, sendo que por exemplo as influências das estratégias de regulação emocional aparentemente adaptativas a curto prazo podem ser desadaptativas a longo prazo (se por exemplo facilitarem o evitamento). Estas mudanças ao longo do tempo foram também estudadas por Pasupathi, Cartensen, Gottman & Levensen (1999), cujo estudo revelou que os casais mais velhos (que neste caso estavam também casados há mais tempo) expressam menos negatividade e mais afecto do que os casais na meia-idade, sendo que estes últimos apresentavam níveis mais elevados de raiva, desprezo e hostilidade do que os casais mais velhos; porém os casais na meia idade apresentavam também níveis mais elevados de interesse expresso e de humor.

Relativamente às diferenças entre os géneros, as mulheres mostraram ser claramente mais expressivas ao nível emocional do que os seus maridos, mostrando assim maior nível de emocionalidade em geral, ou seja, tanto de emoções negativas como de emoções positivas; as participantes do sexo feminino mostraram ainda maior probabilidade de se envolverem em afeto positivo. Por outro lado, os homens revelaram maiores níveis de defensividade e, nos casamentos infelizes, de sequências que contrariem a escalada de afecto, o que poderá sugerir preferência por interações não emocionais (Cartensen, Gottman & Levensen, 1999).

Apesar de termos vindo a enfatizar os modos como a regulação emocional interpessoal traz diversos benefícios e vantagens para a saúde física e mental dos parceiros, assim como para o seu desenvolvimento psicológico, não podemos deixar de reconhecer que esta também pode ter efeitos menos positivos ou mais desadaptativos. Por exemplo, os mecanismos de interação social que apoiam o desvio da atenção adaptativo em sujeitos com depressão também são susceptíveis de influências mal adaptativas. Partilhar a tristeza com o outro pode levar a que este se junte à procura de causas e consequências do humor depressivo, amplificando a tendência negativa já existente (Marroquín, 2011). O autor explica ainda que a longo prazo o facto de os indivíduos contarem com o recurso à

regulação emocional interpessoal pode levar a um excesso de interdependência ou originar passividade, diminuição da autoeficácia ou prevenção do desenvolvimento da regulação intrapessoal do indivíduo.

1.5 Dificuldades de regulação emocional (desregulação emocional)

As emoções servem para influenciar os indivíduos a responder de determinadas maneiras, sendo que podemos mesmo comportarmo-nos de acordo com as expectativas de reações emocionais que prevemos nos outros; assim, quando os indivíduos têm experiências emocionais intensas e não são capazes de regular as suas emoções, são também menos capazes de ir ao encontro das exigências sociais. O estudo realizado por Goodman e Southam-Gerow (2010) exemplifica esta ideia, demonstrando que as crianças menos capazes de regular as suas respostas emocionais negativas à exclusão e à troca por parte dos pares terão maior probabilidade de se envolverem em estratégias de coping mais agressivas ou ruminativas. Mesmo nas crianças em idade pré-escolar, níveis mais baixos de regulação emocional associam-se a menores capacidades sociais e menos aceitação pelos pares (Blandon *et al.* 2010).

Contudo, a importância da regulação (ou desregulação) emocional não se esgota na infância. A desregulação emocional durante situações de conflito interpessoal pode contribuir para tentativas impulsivas e frenéticas de recuperar o controlo, manifestando-se em agressão física ou psicológica direcionada para os outros; para além disto, os indivíduos que têm dificuldade em regular experiências emocionais intensas têm maior tendência para comportamentos de risco e para se envolverem em relações abusivas (Turner, & Holt, 2009 citado por Scott, Stepp & Pilkonis, 2014).

Importa referir ainda investigações recentes que têm vindo a associar as dificuldades de regulação emocional com, por exemplo, os sintomas de perturbação de personalidade *borderline*, tendo-se demonstrado que a associação entre os sintomas desta perturbação e a agressividade reativa é mediada por estratégias de coping emocional mal adaptativas (Gardner, Archer, & Jackson, 2012), que as dificuldades de regulação emocional medeiam as associações entre a severidade dos sintomas e problemas interpessoais (Herr, Rosenthal, Geiger, & Erikson, 2013) e que não só os sintomas de distúrbio de personalidade *borderline* foram associados com a desregulação emocional e como a desregulação emocional previu a perpretação de agressão, tanto física como psicológica.

2. O Conflito

2.1 Definição de conflito e conflito conjugal

O estudo do conflito no contexto das relações próximas justifica-se pelas diversas formas como esta dimensão da existência humana nos afeta como indivíduos, mas também como parceiros relacionais e intervenientes em redes sociais, revelando-se assim um fenómeno desafiante e fascinante que, apesar de já vir a ser estudado extensivamente, carece de uma maior atenção, particularmente quando falamos de relações românticas (Cupach, 2000).

Revela-se consensual entre vários autores que versaram sobre este tema a necessária e inevitável existência de conflito em todas as relações interpessoais (Argyle & Furnham, citado por Cupach, 2000; Winstok & Eisikovits, 2007; Valor-Segura, Expósito & Moya, 2014) e, especificamente, nas relações românticas (Lavner, Karney & Bradbury, 2014), observando-se mesmo a importância da diferenciação entre os cônjuges (e, logo, da existência de conflito) para a intimidade (Fitzsimons & Barg, 2003, citado por Duarte, 2011) e “considerando ser impossível a coexistência entre duas pessoas que vivam juntas sem existência de discussões” (p.106).

Estabelecida a importância do estudo desta dimensão das relações interpessoais, importa procurar então perceber em primeira instância como é que a Psicologia tem vindo a definir este mesmo conceito. O conflito tem sido caracterizado das mais diversas formas por diferentes autores, tais como incompatibilidade de objetivos ou valores entre duas ou mais partes numa relação, combinada com tentativas de controlo e sentimentos antagónicos (Fisher, 1990) ou como uma situação em que indivíduos interdependentes expressam diferenças manifestas ou latentes em satisfazer os seus interesses e necessidades pessoais, e experienciam interferência da parte de outrem na concretização desses objetivos (Donahue & Kolt, citado por Greef & Bruyne, 2000).

Já Deutsch e Coleman (2000) consideram que devido a este vasto leque de potenciais diferenças entre as pessoas, a ausência de conflito geralmente demonstra ausência de interação significativa. Assim, estes autores afirmam que por si só o conflito não é bom nem mau; será o modo como lidamos com o conflito que irá determinar o quão construtivo ou destrutivo ele poderá ser. Este conceito revela-se assim extremamente complexo na medida em que diferentes variáveis e características pessoais de cada elemento do casal podem interferir (Mônego & Teodoro, 2011); uma possível definição de conflito conjugal é enunciada por Benetti (2006), que se refere a este como os episódios de

interação adversa entre os cônjuges, composto por diferentes características ou elementos tais como a frequência dos episódios assim como o conteúdo e intensidade dos mesmos, e ainda as estratégias de resolução utilizadas.

De facto, e ainda que não deixando de considerar o conflito como uma componente natural de todas as relações, não podemos deixar de considerar que este, quando aliado à insatisfação conjugal, tem vindo a demonstrar-se significativamente associado a níveis mais elevados de depressão, menor satisfação com a vida e ainda com níveis inferiores de autoestima (Symoens, Colman & Bracke, 2014). De mencionar ainda que este estudo conclui que nos indivíduos divorciados, quanto mais caracterizada por conflitos a relação anterior, maior a satisfação global percebida pelos participantes após o término da relação, o que parece indicar-nos mais uma vez o impacto dos conflitos no contexto das relações românticas ou conjugais para o bem estar e satisfação do indivíduo.

Antes ainda de explorarmos as diferentes formas como os indivíduos lidam com o conflito no contexto específico das relações românticas, importa percebermos quais as principais temáticas que surgem como motivo de conflito neste tipo de relações. A este nível, destacam-se como principais motivos de conflitos entre os elementos do casal as tarefas domésticas (Heesink, Kluwer & Vliert, 1997), o dinheiro (Cummings, Papp & Goeke-Morey, 2009), familiares, amigos, filhos, comunicação ou sexo/intimidade (Storaasli, R., & Markman, H., 1990; Dennison, Koerner & Segrin, 2014).

2.2 Estratégias de resolução de conflitos

Quais são então as principais estratégias que os casais ou indivíduos que se encontram numa relação romântica ou amorosa utilizam para lidar com os conflitos? De um modo geral, as estratégias de resolução dos conflitos podem ser classificadas como mais positivas, adequadas, saudáveis e/ou construtivas ou como mais negativas, desadequadas, menos saudáveis e/ou mais destrutivas.

Estratégias como a empatia, negociação, aceitação e respeito pela individualidade do outro, perdão, utilização do humor, comunicação clara e sincera encaixam na primeira categoria e encontram-se associadas a maior satisfação conjugal; já as estratégias como a perda de controlo, a retirada/evitamento, a cedência imediata (sem apresentação do seu próprio ponto de vista), defensividade, agressão, retração integram-se na segunda (Ysseldyk, Matheson & Anisman, 2009; Bertoni & Bodenmann, 2010; Campos & Poulsen, 2013; Perrone-McGovern et al, 2014).

Um estudo realizado por Greeff e Bruyne (2000) indica que um estilo de resolução de conflitos colaborativo (caracterizado pela existência de confiança, utilização da negociação e abertura) obtém o mais elevado nível de satisfação conjugal tanto nos homens como nas mulheres. Em contraste com estes resultados, os mesmos autores realçam que os casais em que um ou ambos os elementos utilizavam um estilo mais competitivo apresentam também níveis mais reduzidos de satisfação conjugal.

Apesar das várias investigações realizadas no âmbito das temáticas da regulação emocional, do conflito, e da conjugalidade que fomos citando, são ainda escassos os estudos que reúnem estas três dimensões. Podemos, no entanto, destacar o recente estudo longitudinal de Bloch, Levenson e Haase (2014) que, utilizando dados recolhidos ao longo de 13 anos com casais de meia idade (40-50 anos) e com casais mais velhos (60-70 anos), se focou nas associações entre a regulação das emoções negativas (medidas durante discussões de temas de conflito entre os elementos dos casais) e a satisfação conjugal. Este estudo demonstrou que uma maior regulação das experiências negativas das mulheres predizia maior satisfação conjugal tanto para as próprias como para os maridos. Contudo, e apesar de ter tido como contexto situações de conflito, este estudo focou-se essencialmente na relação entre a regulação emocional exercida pelos cônjuges e a satisfação conjugal dos mesmos, e não nas estratégias de resolução de conflitos utilizadas pelos casais.

Por outro lado, Sanford (2012) procurou perceber quão claramente os casais expressam emoções, até que ponto reconhecem corretamente as emoções um do outro e quão bem distinguem entre diferentes tipos de emoções negativas, tendo estas análises sido realizadas no contexto de situações de conflito entre os elementos dos casais. Tendo usado tanto medidas de autorrelato como de *ratings* por parte de observadores, os autores concluíram que os casais expressavam, reconheciam e distinguiam razoavelmente bem as emoções. Porém, este estudo não integra a componente de regulação emocional, tendo se centrado apenas na expressão, reconhecimento e distinção das emoções.

III. Método

1. Objetivos do estudo

Este estudo tem como principal propósito compreender de que modo se relacionam as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos no contexto das relações conjugais ou relações de intimidade romântica. Assim, procurou-se essencialmente perceber de que forma as diferentes dificuldades de regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos percebidas individualmente se relacionam não só entre si mas também com a satisfação conjugal geral e a satisfação face ao modo como os indivíduos resolvem os conflitos nas suas relações conjugais.

Para além deste grande objetivo, procurou-se ainda utilizar os dados sociodemográficos recolhidos para realizar outras análises envolvendo as já referidas variáveis que se considerou serem pertinentes para este estudo.

Assim, podemos começar por apontar quatro objetivos ou questões de investigação aos quais pretendíamos responder, relativamente às diferenças de género:

Q1 – Existem diferenças de género quanto à satisfação conjugal?

Q2 – Existem diferenças de género no que concerne à satisfação com o modo como os indivíduos resolvem os conflitos nas suas relações conjugais?

Q3 – Existem diferenças entre homens e mulheres relativamente às dificuldades em regular as suas emoções?

Q4 – Existem diferenças entre homens e mulheres quanto às estratégias de resolução de conflito que utilizam nas suas relações conjugais?

Relativamente à primeira questão (Q1), parece relevante referir a investigação recente de Jackson, Miller, Oka e Henry (2014), autores que realizaram uma meta-análise com o objetivo de testar empiricamente a ideia de que em geral as mulheres reportam níveis mais baixos de satisfação conjugal do que os homens. Este estudo concluiu que esta diferença se verificou na sua amostra, ainda que se revelasse pouco significativa (com as participantes do sexo feminino a terem apenas 7% menos de probabilidade de se encontrarem satisfeitas com a sua relação conjugal).

Também as análises efetuadas por Gager & Sanchez (2003) haviam já indicado conclusões semelhantes, revelando que cerca de 80% dos casais apresentavam níveis equivalentes de satisfação conjugal, com a proporção de elementos do sexo feminino e do

sexo masculino a relatarem níveis mais baixos de satisfação conjugal também semelhantes. Similarmente, o estudo realizado recentemente por Leite (2013) com uma amostra portuguesa não encontrou diferenças significativas de género quanto aos níveis de satisfação conjugal e de satisfação com a resolução dos conflitos (Q2).

No âmbito das diferenças de género quanto à regulação emocional (Q3), importa referir o estudo recentemente conduzido por Zimmermann e Iwanski (2014), o qual revelou diferenças significativas entre homens e mulheres para a procura de apoio social e ruminação disfuncional (com valores médios mais elevados para o sexo feminino) e ainda para a passividade, evitamento e supressão (com médias mais elevadas no sexo masculino).

Ainda na linha da comparação entre ambos os géneros, o estudo de Miller, Yorgason, Sandberg e White (2003) indica que as mulheres reportam em média mais problemas ou conflitos nas relações e percebem os mesmos com mais severidade do que os homens (Q4).

Também no âmbito das variáveis sociodemográficas, considerou-se relevante perceber qual o efeito da idade dos participantes nas diferentes variáveis em estudo. Seguem-se então as questões de investigação relativas à idade dos participantes, as quais se enunciam da seguinte forma:

Q5 – Qual a relação entre a idade dos participantes e a sua satisfação conjugal?

Q6 – Qual a relação entre a idade e a satisfação dos participantes face ao modo como lidam com os seus conflitos conjugais?

Q7 – Qual a relação entre a idade e as dificuldades de regulação emocional?

Q8 – Qual a relação entre a idade e as estratégias de resolução de conflitos?

As diferenças na satisfação conjugal de acordo com a idade (Q5) têm vindo a ser estudadas pela comunidade científica ao longo das últimas décadas, sendo que, no entanto, os resultados parecem não ser conclusivos. O estudo de Henry, Berg, Smith e Florsheim (2007) revelou níveis mais elevados de satisfação conjugal para os participantes mais velhos, consistentemente com investigações anteriores que têm vindo a demonstrar scores mais elevados de satisfação nos casais mais jovens e nos casais mais velhos, com os casais de meia-idade a obter em geral os valores médios mais baixos nesta variável (Anderson et al., 1983; Glenn, 1990, 1995 tal como citado por Henry, Berg, Smith & Florsheim, 2007).

Contudo, outras investigações de carácter mais longitudinal indicam um elevado nível de estabilidade da satisfação conjugal ao longo do casamento, sugerindo que os padrões de satisfação conjugal estabelecidos na fase inicial do relacionamento tendem a manter-se (Ade-Ridder, 1985; Johnson, Amoloza, & Booth, 1992; Miller, 2000 citado por

Miller, Yorgason, Sandberg & White (2003). Também relativamente à satisfação face ao modo como lidam com os conflitos conjugais (Q6), os resultados obtidos por Leite (2013) indicam não existirem diferenças significativas entre as faixas etárias.

Quanto à influência do fator idade nas dificuldades de regulação emocional (Q7), o estudo de Orgeta (2009) revela que em média os participantes mais velhos apresentaram menos dificuldades em geral, comparativamente aos participantes mais jovens; especificamente, os participantes mais velhos revelam menos dificuldades em controlar comportamentos impulsivos e em agir de acordo com os objetivos, assim como maior acesso a estratégias de regulação emocional. Mais recentemente, Yeung, Wong e Lok (2011) também encontraram diferenças significativas ao nível da idade, demonstrando que os adultos mais velhos relatavam mais emoções positivas e mais utilização da reavaliação cognitiva do que os adultos jovens, ainda que não se tenham verificado diferenças quanto às emoções negativas e à supressão.

No que concerne ao conflito (Q8), a idade apresenta-se como tendo um efeito significativo nas dimensões envolvimento no conflito e retirada do eu, sendo que os jovens se percebem como utilizando mais frequentemente a estratégia de retirada do que os participantes mais velhos e o oposto se verifica com o envolvimento, no estudo realizado por Duarte (2005).

Também o período de coabitação indicado pelos participantes foi analisado em correlação com as restantes variáveis, formulando-se assim outras quatro questões de investigação às quais se pretendeu responder:

Q9 – Que relação existe entre o período de coabitação dos participantes com os seus(suas) respetivos(as) companheiros(as) e a satisfação conjugal?

Q10 - Qual a relação entre o período de coabitação e as dificuldades de regulação emocional?

Q11 - Qual a relação entre o período de coabitação e as estratégias de resolução de conflito utilizadas?

Relativamente à satisfação conjugal e de que forma esta está relacionada com o período de coabitação do casal (Q9), destaca-se o estudo de Tucker e O'Grady (2001), no qual não foi encontrado um efeito significativo da coabitação na satisfação conjugal.

Não foram encontrados, na revisão de literatura realizada, estudos que tenham analisado especificamente a variável do tempo de coabitação de indivíduos em relações amorosas com as dificuldades de regulação emocional (Q10) e com as estratégias de resolução de conflitos (Q11), sendo que a maioria das investigações neste âmbito parecem

focar-se na idade dos elementos do casal aquando do início do período de coabitação ou na comparação entre indivíduos casados com casais que apenas vivem juntos. Assim, a formulação destas questões tem um carácter puramente exploratório.

Tal como referido anteriormente, o principal objetivo deste estudo é analisar as relações entre as dificuldades de regulação emocional, as estratégias de resolução de conflitos, a satisfação conjugal e a satisfação face ao modo como se resolvem os conflitos conjugais. Temos, assim, as três principais questões de investigação delineadas, as quais foram condutoras deste estudo:

Q12 – Que relação existe entre as dificuldades de regulação emocional e a satisfação conjugal?

Q13 – Que relação existe entre as estratégias de resolução de conflitos e a satisfação quanto à mesma (nas relações conjugais)?

Q14 – Qual é a relação observada entre as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos?

Apesar de serem ainda poucos os estudos que analisam a relação entre estas duas temáticas, especificamente no contexto das relações conjugais, importa mencionar as conclusões obtidas por Bloch, Levenson e Haase (2014), num estudo com casais em casamentos de longa duração que já referimos mas que mercê explorar mais a fundo. Este estudo revelou uma forte associação entre altos níveis de satisfação conjugal com níveis elevados de regulação emocional (Q12). Especificamente, os autores encontraram uma associação significativa entre a regulação/diminuição das experiências e emoções negativas nas mulheres com os níveis de satisfação conjugais atuais e futuros.

Ainda que não tenham sido encontrados estudos que analisem especificamente a relação entre as estratégias de resolução de conflitos e a satisfação quanto às mesmas nas relações conjugais (Q13), Marchand e Hock (2000) associam as estratégias de resolução de conflitos utilizadas pelos casais com a baixa satisfação conjugal e ainda com sintomas depressivos; estes autores concluem que estas duas variáveis se revelam preditoras salientes da utilização de estratégias mais atacantes no caso das mulheres e de estratégias de evitamento nos homens.

A relação entre as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos (Q14) encontra-se ainda pouco documentada pela literatura, justificando-se assim em parte a elaboração desta questão. Podemos contudo mencionar o estudo realizado por Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor e Mikulincer (2013), que procurou examinar as interações entre elementos de casais em contexto de conflito e em função de dois tipos de

regulação emocional (supressão expressiva e uma dimensão específica de reavaliação cognitiva denominada pelos autores como *positive mindset*). Esta investigação revelou que mudanças subtis no comportamento emocional de um elemento do casal pode levar a uma cascata de reações no seu parceiro, incluindo facetas comportamentais, fisiológicas e experienciais. Mais especificamente, este estudo demonstrou que a utilização da supressão como estratégia de regulação emocional levava a um aumento da atividade cardiovascular e da expressão de afeto negativo, diminuindo a expressão de afeto positivo. Pelo contrário, um *mindset* mais positivo acerca da relação durante o conflito levava a redução da atividade cardiovascular em ambos os elementos do casal, maior expressão e experiência de afeto positivo e menos expressão e experiência de afeto negativo.

2. Procedimento

Os dados utilizados na elaboração deste estudo foram recolhidos através de questionários preenchidos pelos próprios participantes, tendo-se assegurado o total anonimato dos mesmos.

Foi utilizado um processo de amostragem por conveniência, sendo que o protocolo foi entregue e recolhido pessoalmente a parte da amostra mas também disponibilizado online e divulgado através das redes sociais. Os critérios de seleção dos participantes foram ter idade superior a 18 anos e encontrar-se presentemente numa relação romântica com período de coabitação de, no mínimo, dois anos. Importa mencionar que os dados foram recolhidos e analisados individualmente e não em casal, ainda que em vários casos ambos os elementos tenham preenchido os questionários.

Foi posteriormente construída uma base de dados apenas com os questionários que haviam sido preenchidos na íntegra pelos participantes; os dados foram analisados estatisticamente através do software IBM SPSS 22.

3. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 180 participantes, sendo que 50% (N = 90) dos sujeitos são do sexo masculino e os restantes 50% (N = 90) do sexo feminino. As idades dos participantes variam entre os 18 e os 72 anos, sendo a média geral de 38,89 (DP = 12,552); a média de idade dos homens desta amostra é de 39,12 anos (DP = 12,759) e a das mulheres encontra-se nos 38,66 (DP = 12,410).

Relativamente às habilitações literárias, 16,7% dos participantes (N = 30) indicou ter frequentado a escola até ao ensino primário, 30,6% (N = 55) até ao 9º ano, 16,7% (N = 30) até ao 12º ano e 36,1% (N = 65) indicam terem frequentado ensino superior. Quanto à situação profissional, 80% (N = 144) dos participantes encontravam-se empregados ou a trabalhar por conta de outrem, 12,2% (N = 22) indicaram estarem desempregados, 3,3% eram estudantes (N = 6) e 4,4% reformados (N = 8). De referir ainda que 90% (N = 162) indicou não estar presentemente a receber qualquer tipo de apoio social enquanto que os restantes 10% (N = 18) afirmam o contrário.

Procurando ainda descrever a amostra utilizada neste estudo, importa referir que 67,2% dos participantes (N= 121) estavam casados enquanto que os restantes 32,8% (N = 59) indicaram encontrar-se numa união de fato ou a “viver juntos”, relativamente ao tipo de relação em que se encontram. Quanto ao período de coabitação, verifica-se que os sujeitos residem com os seus/suas companheiros(as), em média, à 14,11 anos (DP = 11,668). Da amostra total verificamos que 53 sujeitos (29,4%) não têm filhos, enquanto que os restantes participantes têm em média um filho (1,36; DP = 1,226). Finalmente, 137 sujeitos (76,1%) indicaram não terem tido qualquer relação anterior (em que tenha vivido com o(a) seu/sua companheiro(a)).

Relativamente aos temas originadores de conflito nas relações conjugais, verificamos através de uma análise de estatísticas descritivas (frequências) que o tema de conflito mais frequentemente assinalado pelos participantes foi o tema “Personalidade e diferenças entre nós”, com 98 participantes a seleccionar este tema (Cf. Apêndice 1).

4. Medidas

4.1 Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi colocado na primeira secção do questionário utilizado para recolher a amostra com o objetivo de obter todos os dados sociodemográficos necessários à descrição da amostra e à análise de dados. Este questionário foi adaptado do elaborado por Leite (2013), visto incluir de um modo geral todos os itens e diferentes tópicos necessários, de acordo com as questões que se pretendia testar.

Esta secção do questionário era então constituída por idade, sexo, habilitações literárias, situação profissional, benefício de algum tipo de apoio social ou familiar, tipo de

relação, tempo de coabitação (“há quanto tempo vivem juntos”), número de filhos e número de relações anteriores em que tenha vivido com o companheiro(a).

Ainda à semelhança do instrumento utilizado por Lopes (2013), foi incluída uma questão relativa às principais fontes de conflito no relacionamento, tendo-se às oito selecionadas por este autor acrescentado “intimidade entre o casal”. Finalmente esta porção do instrumento integrou também duas questões relativas ao grau de satisfação dos participantes com a relação e com a forma como os conflitos eram resolvidos, tal como prevê o protocolo original do Conflict and Problem Solving Scales (CPS; Kerig, 1996).

4.2 Difficulties in Emotion Regulation Scale

Para avaliar as dificuldades de regulação emocional foi utilizada a *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS; Gratz & Roemer, 2004) na versão traduzida e adaptada para a população portuguesa por Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha e Dias em 2009.

Esta escala é originalmente constituída por 36 itens distribuídos em 6 fatores, nomeadamente: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, Não Aceitação das Respostas Emocionais, Falta de Consciência Emocional, Dificuldades no Controlo de Impulsos, Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos e Falta de Clareza Emocional. Contudo, tendo sido realizada a análise factorial para esta amostra, emergiram apenas cinco fatores com número significativo de itens, não tendo emergido o fator de Falta de Clareza Emocional. Foram então utilizados nas análises do presente estudo apenas os restantes cinco fatores, tal como eles surgiram na análise factorial realizada (Cf. Apêndice A)

As respostas foram dadas utilizando uma escala de Likert de 5 pontos (1- quase nunca, 2- algumas vezes, 3- metade das vezes, 4- a maioria das vezes, 5- quase sempre).

A DERS revelou no primeiro estudo da versão original um bom nível de consistência interna tanto para o score total como boa consistência interna para as subescalas, boa fidelidade teste-reteste para um período de 4 a 8 semanas; revelou ainda validade concorrente adequada com medidas de desregulação emocional e de evitamento emocional, assim como boa validade preditiva de diferentes comportamentos relacionados com desregulação emocional (Gratz & Roemer, 2004). A versão traduzida para português que foi utilizada neste estudo revelou também elevada consistência interna assim como resultados extremamente satisfatórios ao nível da estabilidade teste-reteste. (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha & Dias, 2009).

Este instrumento já foi traduzido e validado para várias línguas e tem vindo a ser utilizado em diversos estudos sobre regulação emocional em diferentes populações específicas ou em correlação com diferentes variáveis (Donahue, McClure & Moon, 2013; Kokonyei, Urban, Reinhardt, Jozan & Demetrovics, 2014; Racine & Wildes, 2014; Robinson, Kosmerly, Mansfield-Green & Lafrance, 2014).

4.3 Conflict and Problem-Solving Scales

Com o intuito de estudar a dimensão do conflito foi utilizada uma versão adaptada do Conflict and Problem-Solving Scales (CPS; Kerig, 1996). A versão utilizada foi semelhante à utilizada por Lopes (2013), visto todas as adaptações realizadas por este autor terem-se demonstrado pertinentes para os objetivos do presente estudo.

Assim, tendo por base a versão portuguesa do CPS (Fernandes & Duarte, 2010), foram retirados cinco itens e acrescentados três de um outro instrumento –o Conflict Resolution Styles (CRS). Lopes (2013) procedeu a esta adaptação no sentido de retirar os itens referentes a estratégias relacionadas com o envolvimento dos filhos, uma vez que ter filhos não era critério de inclusão da amostra nesse estudo. O mesmo acontece com a presente investigação, justificando-se assim a utilização desta versão adaptada e não da versão portuguesa original. Também a inclusão dos três itens do CRS (ler um livro, jogar um videojogo ou ver televisão; procurar a vingança sobre o outro; e ser frio durante e após a situação de conflito) integrados por Lopes (2013) pareceu pertinente para os objetivos do presente estudo.

A escala CPS original era constituída por seis fatores, nomeadamente: Agressão Verbal, Agressão Física, Colaboração, Impasse, Evitamento/Cedência e Envolvimento dos Filhos. Mais uma vez, e tal como já descrito no caso da escala de dificuldades de regulação emocional, foi realizada uma análise factorial no sentido de verificar quais os fatores que emergiam. Com a nossa amostra emergiram então apenas três fatores significativos: um primeiro fator que integrava os itens dos fatores de agressão verbal e os de agressão física, ao qual no iremos referir como o fator Agressão, o segundo fator, com os itens pertencentes ao fator original de Colaboração, que por isso denominaremos do mesmo modo, e um terceiro fator que englobava a maioria dos itens dos fatores de Evitamento-Cedência e Impasse na escala original, que designámos Evitamento/Impasse. (Cf. Apêndice B).

Para além disto, importa ainda referir que a versão original do CPS pedia aos participantes que respondessem em duas colunas a cada item tendo em conta a percepção

de si e do seu companheiro, enquanto que a versão utilizada pelo presente estudo e adaptada pelo autor referido anteriormente cada participante respondeu apenas relativamente à percepção individual que tinha da sua relação. Foi ainda utilizada uma escala de 5 pontos de Likert (entre 0 – nunca e 5- sempre), por oposição à escala do protocolo original utilizada por Kerig.

A versão do CPS utilizada neste estudo revelou níveis aceitáveis de consistência interna para as dimensões contempladas pelo protocolo original, com Alfa de Cronbach de .876. O instrumento original tem já vindo a ser utilizado em diversas investigações no âmbito do estudo das capacidades de resolução de problemas e de conflitos (Kerig, P., 1998; Lee, C., Beauregard, C. & Bax, K, 2005).

O protocolo final entregue aos participantes pode ser encontrado no Apêndice C deste trabalho.

IV. Resultados

1. Apresentação de resultados

1.1 Género

Com o objetivo de perceber se existiam diferenças de género relativamente à satisfação conjugal, à satisfação no modo como os conflitos na relação são resolvidos, às dificuldades de regulação emocional e de estratégias de resolução do conflitos, começou-se por efetuar análises descritivas destas variáveis, para posteriormente se realizarem testes *T-Student* de comparação de médias para amostras independentes, ou *Independent Samples T-test*, no SPSS.

As análises revelam um valor superior de satisfação conjugal para o sexo feminino ($M = 3,92$; $DP = .877$) comparativamente ao sexo masculino ($M = 3,70$; $DP = 1,033$). Também quanto à satisfação relativamente ao modo como se resolvem os conflitos nas suas relações, observa-se uma média ligeiramente mais elevada para as mulheres ($M = 3,67$; $DP = .972$) do que para os homens ($M = 3,50$; $DP = 1,019$). Assim, apenas as diferenças de género relativas à satisfação conjugal se revelaram estatisticamente significativas ($t(178) = -1,556$, $p < .05$)

Relativamente às dificuldades de regulação emocional, verificam-se valores médios mais elevados em todas as subescalas para o sexo feminino, sendo possível analisar estes dados mais aprofundadamente no quadro 1. Esta diferença revelou-se significativa, contudo, apenas para as subescalas referentes à não aceitação, com $t(178) = -2,748$, $p = .007$ e à dificuldade em agir de acordo com os objetivos, com $t(178) = -2,005$, $p = .046$.

Quadro 1. Médias e respetivos desvios-padrão para ambos os sexos, em cada um dos fatores constituintes da DERS.

	Sexo	Média	Desvio-Padrão
Não Aceitação de Respostas Emocionais	Masculino	1,8722	,93089
	Feminino	2,2278	,80019
Dificuldade de Controlo de Impulsos	Masculino	1,8926	,86812
	Feminino	2,0148	,80868
Falta de Consciência Emocional	Masculino	2,3074	,81301
	Feminino	2,3704	,75318
Acesso Limitado a Estratégias	Masculino	1,7407	,76971
	Feminino	1,8852	,74269
Dificuldade em agir de acordo c/ os objetivos	Masculino	2,1444	1,04262
	Feminino	2,4472	,98264

Procurando ainda perceber quais as diferenças de género, desta vez quanto às estratégias de resolução de conflitos utilizadas, a análise estatística dos dados recolhidos com esta amostra revela valores médios mais elevados para as subescalas de colaboração e de evitamento/impasse no sexo feminino, e para a subescala de agressão no sexo masculino. Mais uma vez, estes dados podem ser analisados mais aprofundadamente no quadro 2. Relativamente a esta análise, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos.

Quadro 2. Médias e respectivos desvios-padrão para ambos os sexos, em cada um dos fatores constituintes da CPS.

	Sexo	Média	Desvio-Padrão
Agressão	Masculino	1,8222	,69351
	Feminino	1,6986	,52267
Colaboração	Masculino	3,2086	,97575
	Feminino	3,3741	,96942
Evitamento/Impasse	Masculino	1,9556	,71840
	Feminino	1,8500	,64334

1.2 Idade

Com o intuito de compreender qual a relação entre a idade dos participantes e a satisfação conjugal, a satisfação face ao modo como lidam com os conflitos, assim como as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos, realizou-se uma correlação de Pearson entre a variável “idade” e as restantes supramencionadas.

Relativamente à satisfação conjugal, verifica-se para esta amostra uma correlação negativa mas não significativa ($r = -.042$, $N = 180$, $p > .05$), enquanto que a correlação entre a idade e a satisfação face ao modo como resolvem os conflitos revela-se, ainda que também não significativa, positiva ($r = .024$, $N = 180$, $p > .05$).

No que concerne às dificuldades de regulação emocional, a análise realizada permite-nos observar correlações maioritariamente negativas, sendo a exceção a subescala de falta de consciência emocional, que revela uma correlação positiva e significativa com a idade dos participantes ($r = .186$, $N = 180$, $p < .05$). Das restantes correlações, três verificam-se significativamente negativas, nomeadamente a não aceitação ($r = -.186$, $N = 180$, $p < .05$), a dificuldade de controlo de impulsos ($r = -.158$, $N = 180$, $p < .05$), e a dificuldade em agir de acordo com os objetivos ($r = -.186$, $N = 180$, $p < .05$).

Quanto à relação entre a idade e as diferentes estratégias de resolução de conflitos, verificam-se correlações negativas com as três subescalas, sendo que destas se revelaram significativas as correlações com a agressão ($r = -.207$, $N = 180$, $p < .05$) e com a colaboração ($r = -.195$, $N = 180$, $p < .05$).

1.3 Período de coabitação

Correlacionando as variáveis relativas à satisfação conjugal e à satisfação relativamente à resolução de conflitos conjugais com o período de coabitação dos participantes com os seus respetivos(as) companheiros(as), observa-se uma relação negativa não significativa no caso da satisfação conjugal ($r = -.029$, $N = 180$, $p > .05$) e positiva (também não significativa) na satisfação face à resolução de conflitos ($r = .022$, $N = 180$, $p > .05$).

Quanto às dificuldades de regulação emocional, verificaram-se correlações negativas com quase todas as subescalas, a exceção sendo, mais uma vez, a subescala de falta de consciência emocional, que em semelhança ao que observamos anteriormente na correlação com a idade, também aqui se verificou significativamente positiva ($r = .201$, $N = 180$, $p < .05$). Das restantes correlações com as subescalas da DERS, revelam-se então significativas a não aceitação ($r = -.208$, $N = 180$, $p < .05$), a dificuldade de controlo de impulsos ($r = -.158$, $N = 180$, $p < .05$) e a dificuldade em agir de acordo com os objetivos ($r = -.186$, $N = 180$, $p < .05$).

Analisando agora as correlações entre o período de coabitação e as diferentes subescalas de resolução de conflitos, podemos concluir que todas apresentam-se negativas, sendo que mais uma vez apenas as correlações com as subescalas de agressão ($r = -.207$, $N = 180$, $p < .05$) e de colaboração ($r = -.195$, $N = 180$, $p < .05$) se revelam significativas.

1.4 Dificuldades de Regulação Emocional e Estratégias de Resolução de Conflitos

Observando de seguida as correlações efetuadas entre a satisfação conjugal e as diferentes subescalas da DERS, verificamos que estas são negativas em quase todas as subescalas, à exceção da subescala de não aceitação, que se correlacionou positivamente (ainda que de modo não significativo) com a satisfação conjugal ($r = .030$, $N = 180$, $p > .05$). As restantes correlações entre a variável de satisfação conjugal e as subescalas ou

fatores da DERS foram então negativas, sendo que destas se revelam significativas as correlações com a falta de consciência emocional ($r = -.254$, $N = 180$, $p < .05$) e com o acesso limitado a estratégias ($r = -.170$, $N = 180$, $p < .05$).

No que concerne à relação entre a satisfação com o modo como resolvem os conflitos e as estratégias de resolução de conflitos compiladas na CPS, verificamos que estas foram negativas no caso das subescalas de agressão e de evitamento/impasse, sendo que destas apenas a primeira foi significativa ($r = -.381$, $N = 180$, $p < .05$). A correlação entre esta variável e o fator de colaboração foi, pelo contrário, significativamente positiva ($r = .435$, $N = 180$, $p < .05$).

Finalmente, interessou-nos perceber de que modo se correlacionavam as diferentes subescalas da DERS com as da CPS. Dado o elevado número de correlações que esta análise compreendeu, iremos realçar apenas as que se revelaram significativas, podendo as restantes serem observadas no Apêndice D.

Atentando então às correlações estatisticamente significativas entre estas duas escalas, verificamos que estas tomam direção positiva nos seguintes casos: “não aceitação” com “colaboração” ($r = .225$, $N = 180$, $p < .05$), “não aceitação” com “agressão” ($r = .195$, $N = 180$, $p < .05$), “dificuldade de controlo de impulsos” com “agressão” ($r = .471$, $N = 180$, $p < .05$), “acesso limitado às estratégias” com “agressão” ($r = .386$, $N = 180$, $p < .05$), “dificuldade em agir de acordo com os objetivos” com “agressão” ($r = .333$, $N = 180$, $p < .05$), “não aceitação com “evitamento/impasse” ($r = .279$, $N = 180$, $p < .05$), “dificuldade de controlo de impulsos” com “evitamento/impasse” ($r = .303$, $N = 180$, $p < .05$), “falta de consciência emocional” com “evitamento/impasse” ($r = .147$, $N = 180$, $p < .05$), “acesso limitado às estratégias” com “evitamento/impasse” ($r = .378$, $N = 180$, $p < .05$), “dificuldade em agir de acordo com os objetivos” com “evitamento/impasse” ($r = .267$, $N = 180$, $p < .05$).

A única correlação negativa significativa verificada ocorreu entre a “falta de consciência emocional” e a “colaboração” ($r = -.359$, $N = 180$, $p < .05$); contudo, observaram-se ainda correlações negativas não significativas entre a “dificuldade de controlo de impulsos” e a “colaboração” ($r = -.010$, $N = 180$, $p > .05$) e, por fim, entre o “acesso limitado a estratégias” e a “colaboração” ($r = -.083$, $N = 180$, $p > .05$).

2. Discussão de Resultados

Apresentados os principais resultados obtidos com este estudo, importa então agora relembrar os objetivos que havíamos definido inicialmente para neles podermos refletir.

2.1 Género

Relativamente à Q1 (diferenças de género na satisfação conjugal) e à Q2 (diferenças de género na satisfação com o modo como resolvem os conflitos conjugais), os resultados obtidos neste estudo apontam na direção oposta à literatura recente citada anteriormente. De facto, no caso da nossa amostra, as mulheres encontram-se significativamente mais satisfeitas com as suas relações conjugais do que os homens. Este resultado poderá estar relacionado com o facto de as mulheres desta amostra terem também apresentado maiores níveis de utilização de estratégias de resolução de conflitos mais evitantes ou de impasse, pois este tipo de estratégias, ainda que desadequadas, acabam por providenciar uma maior satisfação imediata, uma vez que permitem o adiamento da situação de conflito.

Também no que concerne às dificuldades de regulação emocional (Q3) as mulheres destacam-se como o grupo que apresenta valores médios mais elevados, principalmente nas subescalas de não aceitação de respostas emocionais e de dificuldades em agir de acordo com os objetivos. Assim, é possível dizermos que, nesta amostra, o sexo feminino revela em geral mais dificuldades de regulação emocional do que o sexo masculino. Apesar do já referido estudo de Zimmermann e Iwanski (2014), que revelou diferenças significativas entre homens e mulheres para alguns tipos de regulação emocional, de um modo geral não parece existir ainda total consenso no que concerne a esta questão, com estas diferenças a variarem significativamente em diferentes estudos realizados no que diz respeito por exemplo aos níveis de afeto negativo ou positivo (Graber, Laurenceau, Miga, Chango & Coan, 2011).

Foram ainda encontradas diferenças de género relativamente às estratégias de conflito (Q4), com as mulheres a utilizarem mais as estratégias de colaboração e de evitamento/impasse e os homens a usarem, em média, mais estratégias de agressão. Contudo, estas diferenças não foram significativas. Estes resultados parecem estar em acordo com outras investigações realizadas neste âmbito no que concerne à maior utilização de estratégias de colaboração por parte das mulheres (Brahnam, Margavio, Hignite, Barrier & Chin, 2005; Holt & DeVore, 2005) mas em discordância no que diz

respeito à utilização de estratégias de evitamento/impasse, sendo que estudos recentes tendem a encontrar uma maior presença deste tipo de estratégias no sexo masculino (Gbadamosi, Baghestan & Al-Mabrouk, 2014). Esta maior utilização deste tipo de estratégias por parte das mulheres da nossa amostra poderá estar relacionada com os temas de conflito especificamente presentes nas relações conjugais dos nossos participantes, os quais poderão tender à emergência deste tipo de estratégias por parte das mulheres. Uma outra explicação poderá ser a já referida associação deste tipo de estratégias à satisfação mais imediata que transmitem, ao permitirem o evitamento do conflito temporariamente.

A tendência para uma maior utilização de estratégias de resolução de conflitos mais agressivas por parte dos homens, ainda que não significativa, poderá estar associada a défices de regulação emocional, os quais se verifica terem um papel mediador na associação entre a restrição emocional e o uso da agressão em homens adultos (Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt & Zeichner, 2010).

2.2 Idade e período de coabitação

Parece fazer sentido analisar em conjunto os resultados relativos à idade e ao período de coabitação, uma vez que estes se revelaram tão semelhantes. De facto, nenhuma destas duas variáveis apresentou correlações significativas com a satisfação conjugal ou com a satisfação face ao modo como lidam com os conflitos (Q5, Q6 e Q9).

Como observámos anteriormente, a literatura existente demonstra-se ainda bastante contraditória no que diz respeito à estabilidade (ou não estabilidade) da satisfação conjugal ao longo do decorrer da relação; os resultados obtidos por este estudo corroboram contudo as investigações que, tal como a nossa, não encontram diferenças significativas na satisfação conjugal ao longo do período da relação/período de coabitação (Ade-Ridder, 1985; Johnson, Amoloza, & Booth, 1992; Miller, 2000 citado por Miller, Yorgason, Sandberg & White (2003). Não podendo contudo serem ignorados outros estudos que apontam na direção oposta, esta continua a ser em grande parte uma questão em aberto que vale a pena explorar mais a fundo em estudos futuros.

No que diz respeito à satisfação face ao modo como lidam com os seus conflitos conjugais, curiosamente verificou-se uma correlação positiva (ainda que não significativa) entre esta variável e tanto a idade como o período de coabitação dos participantes, concluindo-se que ainda que tenda a existir um ligeiro declínio da satisfação conjugal geral com o passar do tempo, os participantes mais velhos ou com maior período de coabitação estão mais satisfeitos face ao modo como lidam com os seus conflitos. Observando os

resultados obtidos no que diz respeito à relação da idade e do período de coabitação com as estratégias de resolução do conflitos (que iremos analisar mais aprofundadamente ainda neste capítulo), esta correlação positiva com a satisfação face aos modos como resolvem os conflitos poderá indicar que, independentemente de usarem estratégias mais ou menos adaptativas, os casais tendem a obter mais satisfação com essas mesmas estratégias ao longo do tempo. Estes resultados poderão eventualmente ser explicados pelo facto de estes indivíduos se conhecerem cada vez mais e melhor um ao outro, tendo já aprendido ao longo do tempo quais as estratégias de resolução de conflitos que consideram resultar melhor na sua relação (ainda que estas possam providenciar apenas satisfação temporária mas não representarem os meios mais adequados e construtivos de resolver os conflitos).

Foram encontradas relações negativas entre quase todas as subescalas da DERS e as variáveis de idade e de coabitação (Q7 e Q10); assim, os indivíduos mais velhos ou com períodos de coabitação mais longos desta amostra tendem a apresentar menos dificuldades de regulação emocional, particularmente nos casos das dificuldades relacionadas com a não aceitação de respostas emocionais, a dificuldade de controlo de impulsos e a dificuldade de agir de acordo com os objetivos. Estes resultados encontram-se de acordo com os de outros estudos recentes neste âmbito (Orgeta, 2009; Yeung, Wong & Lok, 2011) e poderão ser explicados pela maior experiência destes indivíduos em lidar com emoções menos positivas ou adaptativas nos diferentes contextos das suas vidas.

A exceção foi, contudo, o caso da subescala de consciência emocional; de facto, no caso da nossa amostra, os participantes mais velhos ou com períodos de coabitação mais longos com os parceiros tendem a ter mais dificuldades nesta área específica da regulação emocional. Este resultado, apesar de aparentemente divergente dos restantes, assemelha-se às conclusões retiradas por Nandrino e colaboradores (2013), o qual encontrou também níveis mais elevados de consciência emocional nos jovens do que nos indivíduos mais velhos. Tal como sugerido por estes autores, a menor consciência emocional por parte dos indivíduos mais velhos poderá estar relacionada com questões culturais e geracionais, sendo possível que os indivíduos mais velhos não tenham aprendido a reconhecer e expressar as suas emoções tão eficazmente como os jovens.

A idade e o período de coabitação correlacionam-se também de forma negativa com todas as subescalas de estratégias de resolução de conflitos (Q8 e Q11), sendo curioso observar que os nossos participantes mais velhos ou que coabitam com os seus parceiros há mais tempo tendem a usar menos estratégias de resolução de conflitos, tanto colaborativas como agressivas, do que os participantes mais jovens ou que coabitam com os seus

cônjuges há menos tempo. Estes resultados poderão sugerir apenas que os casais mais velhos tenderão a ter menos conflitos, existindo assim menos utilização de estratégias de resolução dos mesmos, sejam elas de que tipo forem. Seja como for, estes resultados, no que concerne à escala da colaboração, parecem pouco concordantes SERA???? com outras investigações realizadas, as quais tendem a associar os casais mais velhos com menos conflitos, menos hostilidade e mais utilização de estratégias colaborativas (Duarte, 2011).

2.3 Dificuldades de regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos

Parte dos objetivos deste estudo prendiam-se, também, com a relação entre as dificuldades de regulação emocional e a satisfação conjugal (Q12), assim como entre as estratégias de resolução de conflitos utilizadas e a satisfação face às mesmas (Q13).

Verificámos, então, que estas relações foram negativas para quase todas as subescalas da DERS. Assim, podemos afirmar que, de um modo geral, os participantes com menos dificuldades de regulação emocional tendem a ter níveis mais elevados de satisfação conjugal, sendo estas correlações negativas significativas no caso da falta de consciência emocional e do acesso limitado às estratégias de regulação. Estes resultados encontram-se de acordo com anteriores estudos que analisaram as relações entre estas duas variáveis (Bloch, Levenson & Haase, 2014). Contudo, observa-se a exceção da subescala de não aceitação de respostas emocionais, que curiosamente demonstrou ter uma relação positiva (ainda que não significativa) com a satisfação conjugal. Tendo em consideração que esta foi a única subescala a obter resultados opostos às restantes, e tendo esta relação se revelado pouco significativa, podemos supor que possivelmente este resultado poderá ter ocorrido devido a alguma questão relacionada com a formulação dos itens que compõem esta subescala ou com a forma como os nossos participantes os percepcionaram.

No que diz respeito às estratégias de resolução de conflitos, observamos correlações negativas entre a satisfação dos participantes e as estratégias de agressão e de evitamento/impasse, sendo esta relação significativa no caso da primeira subescala. Pelo contrário, verificamos uma relação significativamente positiva entre a utilização de estratégias mais colaborativas e satisfação face ao modo como resolvem os conflitos conjugais. Tal como referido anteriormente, não existem estudos que correlacionem as estratégias de resolução de conflitos usadas por indivíduos em relações românticas com a sua satisfação face às mesmas. Contudo, estes resultados parecem encaixar com aquilo que poderíamos intuitivamente supor, uma vez que seria de esperar que as estratégias consideradas menos adequadas ou eficazes representassem também menor satisfação face

ao modo como resolvem os conflitos para os indivíduos que as utilizam; de igual modo, parece lógica a maior satisfação percebida pelos participantes que utilizam estratégias de colaboração, uma vez que este tipo de estratégias facilita a procura da satisfação das necessidades de ambos os elementos do casal e associa-se a níveis mais elevados de satisfação conjugal (Marchand & Hock, 2000).

Por fim, interessou-nos perceber quais as relações que é possível vislumbrar entre as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos utilizadas (Q14). É interessante observarmos que todas as subescalas da DERS se correlacionaram de forma significativamente positiva com as subescalas estratégias de resolução de conflitos de agressão e de evitamento/impasse e que a subescala de falta de consciência emocional se relacionou negativa e significativamente com a utilização de estratégias de colaboração. No entanto, a subescala de não aceitação de respostas emocionais correlacionou-se positivamente (e de modo significativo) com a utilização de todos os três tipos de estratégias de resolução de conflitos analisados.

Estes resultados parecem sugerir que, de um modo geral, os participantes com mais dificuldades de regulação emocional tendem a utilizar mais frequentemente as estratégias de resolução de conflitos mais agressivas, evitantes ou de impasse nas suas relações conjugais, sendo que, especificamente, os indivíduos que revelam mais falta de consciência emocional usam significativamente menos as estratégias de colaboração.

Como fomos referindo anteriormente a propósito do enquadramento teórico e da definição dos objetivos deste estudo, são ainda escassas as investigações que analisam a relação entre estas duas áreas da vivência humana, tanto no contexto da conjugalidade como em outros. Assim, é difícil delinear algum tipo de comparação entre estes resultados e outros obtidos anteriormente com outras amostras. Qualquer interpretação que possamos realizar resulta então sobretudo de investigações realizadas em outros contextos, com outros instrumentos, com foco em outras variáveis ou, por outro lado, naquilo que possamos extrair da nossa intuição ou da prática terapêutica.

Posto isto, os resultados que obtemos indicam uma correlação estreita entre a regulação emocional e o modo como resolvemos conflitos nas nossas relações, parecendo natural e lógico que os indivíduos com mais dificuldades em regular as suas emoções sejam também os que resolvem os seus conflitos menos adequadamente, dada a importância da consciência, distinção e expressão das emoções durante interações de conflito com o outro (Sanford, 2012).

V. Considerações Finais

Este estudo tem provavelmente o seu principal contributo nas conclusões que retiramos acerca da associação entre as dificuldades de regulação emocional e a utilização de estratégias de resolução de conflitos por indivíduos adultos que se encontram em relações conjugais. Retiramos ainda do trabalho realizado conclusões interessantes acerca da relação destes constructos com a satisfação conjugal e satisfação face ao modo como resolvemos os conflitos, assim como acerca das diferenças de género e de idade observadas.

Alguns dos resultados obtidos revelaram-se surpreendentes (e até mesmo, em alguns casos, em discordância com a literatura que fomos analisando), tal como é o caso dos níveis superiores de satisfação conjugal para as mulheres, a maior utilização de estratégias de evitamento/impasse pelas mesmas comparativamente aos homens, as correlações em direções opostas que encontramos entre a idade ou o período de coabitação dos nossos participantes e a satisfação conjugal (negativa) e a satisfação face aos conflitos (positiva) ou a correlação positiva significativa entre o fator de não aceitação e todos os tipos de estratégias de resolução de conflitos.

Ainda que seja esta lacuna observada na literatura a servir de base propulsora para este estudo e a justificar a sua realização, o facto de existirem ainda poucos estudos que analisem estas temáticas no contexto das relações românticas e nenhum, tanto quanto é de nosso conhecimento, que correlacione especificamente as dificuldades de regulação emocional com as estratégias de resolução de conflitos utilizadas no contexto das relações conjugais do modo que aqui procuramos fazer, revela-se também uma limitação ou um constrangimento para esta investigação. De facto, essa mesma escassez de literatura mais estreitamente próxima ao tipo de estudo que realizamos implica que não existam resultados obtidos em outros estudos com objetivos semelhantes aos nossos e realizados com outras amostras que nos permitam realizar comparações ou nos quais no possamos basear para interpretarmos aqueles que foram os nossos resultados.

Uma das outras limitações desta investigação prende-se com o facto de a recolha de dados ter sido realizada individualmente, não tendo sido possível recolher e analisar os dados de casais. Seria importante em estudos futuros observar de que modo estas variáveis interagem tendo a possibilidade de cruzar e confrontar os resultados obtidos entre, por exemplo, a percepção de cada cônjuge de si mesmo e do outro, assim como observar de

que modo poderiam divergir os relatos de utilização de estratégias de resolução de conflitos entre os elementos do casal.

Apesar de se ter recolhido uma amostra equilibrada ao nível do género e relativamente diversificada no que concerne à idade, não foi possível realizar comparações utilizando outros dados demográficos como o tipo de relação, as habilitações literárias, a situação profissional e o apoio social. Este tipo de comparações seriam interessantes em outros estudos deste âmbito em que exista a possibilidade de recolher uma amostra representativa das diferentes condições de cada uma destas variáveis.

Uma outra limitação que não podemos deixar de referir e de ter em consideração ao analisarmos os resultados que obtemos neste estudo (e que de um modo geral surge como uma limitação comum à generalidade dos estudos realizados neste âmbito) é o fator de desejabilidade social que poderá naturalmente ter influenciado as respostas dadas pelos participantes aos questionários. Ainda que as questões incluídas no protocolo utilizado não estivessem formuladas de modo considerado demasiado intrusivo, estamos a tratar de temáticas que tendem a ser bastante íntimas e pessoais, principalmente no que concerne às questões relacionadas com os conflitos conjugais. De facto, verificaram-se algumas situações de recusa de preencher o questionário por este mesmo motivo, em que as questões foram consideradas demasiado pessoais (ainda que estivesse totalmente assegurado o anonimato dos participantes) e situações em que os questionários foram entregues apenas parcialmente preenchidos, tendo estes sido excluídos da base de dados criada para o nosso estudo devido à inviabilidade de utilizarmos esses dados.

Uma outra limitação deste estudo foi o facto de não ter sido incluída a identificação da orientação sexual dos participantes; assim, e ainda que não tenhamos recolhido essa informação, é relativamente seguro supor que a nossa amostra seja maioritariamente heterossexual e portanto não representativa de outras orientações sexuais minoritárias. Tendo em consideração que são ainda muito poucos os estudos no âmbito da conjugalidade que reconhecem ou integram as diferentes orientações sexuais ou que procuram, por exemplo, realizar comparações entre indivíduos com diferentes orientações sexuais (ou, tendo em conta a limitação referida anterior, seria interessante realizar um estudo neste âmbito que ao contrário do nosso fosse realizado com casais e que incluísse então casais homossexuais).

O estudo da regulação emocional, da resolução de conflitos e da interação de ambas no contexto das relações românticas revela-se assim como um campo da existência humana onde são muitos ainda os caminhos a explorar e em que existem ainda múltiplas perguntas

sem resposta conclusiva. Deste modo, e dada a importância que, como já vimos, as relações amorosas tomam na vida adulta, a universalidade da presença destas questões na vida das pessoas (independentemente de raça, cultura ou idioma), e as implicações clínicas no que diz respeito ao trabalho em consulta psicológica de casal ou até mesmo familiar, esperamos que este estudo tenha servido o propósito de levantar a ponta de um véu que possa vir a ser gradualmente mais desvendado em investigações futuras e a contribuir para um maior conhecimento científico e empírico destas facetas do comportamento humano.

Referências Bibliográficas

- Balão, T. (2012). Intimidade e satisfação na conjugalidade. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. & Mikulincer, M. (2013). An Experimental Study of Emotion Regulation During Relationship Conflict Interactions: The Moderating Role of Attachment Orientations. *Emotion*, 13 (3): 506-519.
- Benetti, S. P. C. (2006). Conflito Conjugal: Impacto no Desenvolvimento Psicológico da Criança e do Adolescente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2): 261-268.
- Bertoni, A. & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and Dissatisfied Couples. Positive and Negative Dimensions, Conflict Styles, and Relationships With Family of Origin. *European Psychologist*; 15(3):175–184. Hogrefe Publishing.
- Bloch, L., Levenson, R. & Haase, C. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion*, 14 (1): 130-144.
- Brahnam, S., Margavio, T., Hignite, M., Barrier, T. & Chin, J. (2005). A gender based categorization for conflict resolution. *Journal of Management Development*, 24(3): 197 – 208.
- Campos, S. & Poulsen, G. (2013). Conflict resolution strategies in couples married for up to seven years, with children and high marital adjustment. A relational descriptive research. *De Familias y Terapias*, 22:34.
- Canli, T., Ferri, J. & Duman, A. (2009). Genetics of emotion regulation. *Neuroscience* 164: 43–54. Elsevier
- Cupach, W.R. (2000). Advancing understanding about relational conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17: 697-703. SAGE Publications.
- Damasio, A. R. (2004). Emotions and feelings: A neurobiological perspective. In Manstead, A. S. R., Frijda, N. & Fischer, A. (Eds.) *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium*: 49-57. Cambridge, UK: Cambridge University Press
- Dennison, R. P., Koerner, S. S. & Segrin, C. (2014). Dyadic Examination of Family-of-Origin Influence on Newlyweds' Marital Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 28(3): 429-435. American Psychological Association.
- Deutsch, M. and Coleman, P. (2000) The handbook of conflict resolution: Theory and practice. San Francisco: Jossey-Bass.
- Diamond, L. M. & Aspinwall, L. G. (2003) Emotion Regulation Across the Life Span: An

- Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect and Dyadic Processes. *Motivation and Emotion*, 27(2). Plenum Publishing Corporation
- Duarte, C. (2005). Percepções de conflito e violência conjugal. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Instituto de Consulta Psicológica, Formação e Desenvolvimento.
- Duarte, C. (2011). Conflito e violência nas relações conjugais: uma perspetiva sistémica. In P. Matos, C. Duarte, M. E. Costa (Eds.), *Famílias: questões de desenvolvimento e intervenção: 103-123*. Porto: LivPsic.
- Ferrer, E. & Helm, J. H. (2012) Dynamical systems modeling of physiological coregulation in dyadic interactions. *International Journal of Psychophysiology*. Elsevier
- Field, T. (2012) Relationships as Regulators. *Psychology* 3(6): 467-479. Scientific Researcher.
- Fisher, R.J. (1990) The social psychology of intergroup and international conflict resolution. New York: Springer.
- Fonseca, S. (2011) Do namoro ao casamento: histórias que se constroem – exploração de significados, expectativas, conflito e amor. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Frederickson, B. L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology. American Psychological Association.
- Gardner, K. J., Archer, J., & Jackson, S. (2012). Does maladaptive coping mediate the relationship between borderline personality traits and reactive and proactive aggression? *Aggressive Behavior*, 38, 403–413.
- Greeff, A.P., & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26: 321-334.
- Gbadamosi, O., Baghestan, A. & Al-Mabrouk, K. (2014). Gender, age and nationality: assessing their impact on conflict resolution styles". *Journal of Management Development*, 33(3):245 - 257
- Greenberg, L. S. & Goldman, R. N. (2005) The Dynamics of Emotion, Love and Power in an Emotion-Focused Approach to Couple Therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 7(4).
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Personality Issues. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

- Gyongyi, K., Urban, R., Reinhardt, M., Jozan, A. & Demetrovics, Z. (2014). The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor Structure in Chronic Pain Patients. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6): 589-600. Informa Healthcare.
- Gyurak, A., Gross, J. J. & Etkin, A. (2013) Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25(3): 400-412. London, UK: Routledge
- Henry, N. J. M., Berg, C. A., Smith, T. W. & Florsheim, P. (2007). Positive and Negative Characteristics of Marital Interaction and Their Association with Marital Satisfaction in Middle-Aged and Older Couples. *Psychology and Aging*, 22 (3): 428-441.
- Herr, N. R., Rosenthal, M. Z., Geiger, P. J., & Erikson, K. (2013). Difficulties with emotion regulation mediate the relationship between borderline personality disorder symptom severity and interpersonal problems. *Personality and Mental Health*, 7(3), 191–202.
- Holodynski, M. & Friedlmeier, W. (2005). Development of emotions and their regulation. An internalization model. New York: Spring Science+Business Media.
- Holt, J. & DeVore, C. (2005). Culture, gender, organizational role, and styles of conflict resolution: A meta-analysis. *International Journal of Intercultural Relations*, 29 (2): 165-196.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. & Henry, R. G. (2014). Gender differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76: 105-129.
- Kerig, P. (1996). Assessing the Links Between Interparental Conflict and Child Adjustment: The Conflicts and Problem-Solving Scales. *Journal of Family Psychology*, 10(4): 454-473.
- Kerig, P. (1998). Gender and Appraisals as Mediators of Adjustment in Children Exposed to Interparental Violence. *Journal of Family Violence*, 13(4): 345-363.
- Kluwer, E. S., Heesink, J. A. M. & Van De Vliert, E. (1997). The Marital Dynamics of Conflict over the Division of Labor. *Journal of Marriage and Family*, 59: 635-653. University of Groningen.
- Kokkonen, M., Pulkkinen, L. (1999) Emotion regulation strategies in relation to personality characteristics indicating low and high self-control of emotions. *Personality and Individual Differences*. Elsevier

- Lavner, J., Karney, B. & Bradbury, T. (2014) Relationship Problems Over the Early Years of Marriage: Stability or Change? *Journal of Family Psychology, Advance Online Publication*.
- Lee, C., Beauregard, C. & Bax, K. (2005). Child-Related Disagreements, Verbal Aggression, and Children's Internalizing and Externalizing Behavior Problems. *Journal of Family Psychology*, 19(2): 237–245.
- Leite, J. (2013). A importância do humor enquanto estratégia de resolução de conflitos em indivíduos envolvidos numa relação amorosa. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto.
- Marchand, J. F. & Hock, E. (2000). Avoidance and Attacking Conflict-Resolution Strategies Among Married Couples: Relations to Depressive Symptoms and Marital Satisfaction. *Family Relations*, 49(2).
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*. Elsevier.
- Miller, R. B., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G. & White, M. B. (2003) Problems That Couples Bring To Therapy: A View Across the Family Life Cycle. *The American Journal of Family Therapy*, 31:395–407. Taylor and Francis, Inc.
- Mônego, B. G., & Teodoro, M. L. M. (2011). A teoria triangular do amor de Sternberg e o modelo dos cinco grandes fatores. *Psico-USF*, 16: 97-105.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6): 818 -826.
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goeke-Morey, M. C. (2009). For richer, for poorer: Money as a topic of marital conflict in the home. *Family Relations*, 58: 91–103.
- Pasupathi, M., Carstensen, L., Levenson, R. & Gottman, J. (1999) Responsive listening in long married couples: a psycholinguistic perspective. *Journal of Nonverbal Behavior* 23(2). Human Sciences Press, Inc.
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., Howell, D., Hess, R., Davis, A. & Gonçalves, O. F. (2014). Effects of Empathy and Conflict Resolution Strategies on Psychophysiological Arousal and Satisfaction in Romantic Relationships. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 39:19–25. Springer.
- Racine, S. & Wildes, J. (2014). Dynamic Longitudinal Relations Between Emotion Regulation Difficulties and Anorexia Nervosa Symptoms Over the Year Following

- Intensive Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Elsevier Science
- Rellini, A. H., Vujanovic, A. A. , Gilbert, M. & Zvolensky, M. J. (2012): Childhood Maltreatment and Difficulties in Emotion Regulation: Associations with Sexual and Relationship Satisfaction among Young Adult Women, *Journal of Sex Research*, 49(5): 434-442. London: Routledge.
- Robinson, A., Mansfield-Green, S. & Lafrance, G. (2014). Disordered Eating Behaviours in an Undergraduate Sample: Associations Among Gender, Body Mass Index, and Difficulties in Emotion Regulation. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 46(3): 320 –326. Educational Publishing Foundation.
- Scott, L., Stepp, S. & Pilkonis, P. (2014) Prospective Associations Between Features of Borderline Personality Disorder, Emotion Dysregulation, and Aggression. *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment*, 5(3), 278-288.
- Symoens, S., Colman, E. & Bracke, P. (2014). Divorce, conflict, and mental health: how the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 44: 220-233. Wiley Periodicals, Inc.
- Storaasli, R., & Markman, H. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4 (1): 80-98.
- Tucker, M. & O’Grady, K. (2001). Effects of Physical Attractiveness, Intelligence, Age at Marriage and Cohabitation on the Perception of Marital Satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 131(2): 253-269. University of Maryland.
- Valor-Segura, I., Expósito, F. & Moya, M. (2014) Gender, Dependency and Guilt in Intimate Relationship Conflict Among Spanish Couples. *Sex Roles*, 70, 496-505. Springer Science+Business Media, New York.
- Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes , A. H. & Jochem, R. Emotion Regulation and Attachment: Unpacking Two Constructs and Their Association. Department of Psychology, University of California.
- Winstok, Z. & Eisikovits, Z. (2007) Motives and control in escalatory conflicts in intimate relationships. *Children and Youth Services Review*, 30. Elsevier.
- Yeung, D. Y., Wong, C. K. & Lok, D. P. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & Mental Health*, 15 (3).

- Ysseldyk, R., Matheson, K. & Anisman, H. (2009). Forgiveness and the appraisal-coping process in response to relationship conflicts: Implications for depressive symptoms. *Stress, 12* (2): 152-166. Informa Healthcare USA, Inc.
- Zimmerman, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: age differences, gender differences and emotion-specific development variations. SAGE publications.

Apêndice A

Análise de estatísticas descritivas (frequências) para os temas de conflitos assinalados pelos participantes

Temas de conflito	Homens	Mulheres	Total
Personalidade e diferenças entre nós	47	51	98
Tarefas domésticas	19	23	42
Problemas de comunicação	26	14	40
Questões relacionadas com filhos	18	22	40
Dinheiro e gestão das finanças	14	23	37
Relacionamento com os familiares	19	17	36
Questões relativas à carreira profissional	10	12	22
Intimidade entre o casal	10	7	17
Relacionamento com os amigos	8	5	13

Apêndice B

Análise fatorial realizada para a DERS (índices de saturação obtidos para cada fator após rotação varimax)

Itens	Fatores							
	1	2	3	4	5	6	7	8
RE21	,798							
RE12	,796							
RE25	,765							
RE29	,754							
RE30	,753							
RE11	,667							
RE23	,512							
RE3		,771						
RE14		,726						
RE19		,711						
RE32		,701						
RE36		,682						
RE27		,617						
RE7r			,839					
RE2r			,816					
RE6r			,816					
RE8r			,774					
RE1r			,705					
RE16				,719				
RE15				,683				
RE35				,616	,516			
RE28				,587				
RE31				,563				

RE9				,524				
RE33					,730			
RE26					,709			
RE13					,665			
RE18					,658			
RE34r					-,395			
RE24r						,790		
RE22r						,727		
RE20r						,698		
RE4							,833	
RE5							,622	
RE17r								,805
RE10r								,637

Apêndice C

Análise fatorial realizada para o CPS (índices de saturação obtidos para cada fator após rotação varimax)

Itens	Fatores								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
C1	,764								
C2	,844								
C3			,601						
C4	,623								
C5	,806								
C6	,764								
C7	,714								
C8	,732								
C9							,581		
C10							,655		
C11	,674								
C12			,839						
C13			,367						
C14			,905						
C15			,922						
C16			,883						
C17		,694							
C18		,742							
C19		,899							

C20		,919							
C21		,872							
C22		,814							
C23		,838							
C24		,828							
C25				,729					
C26				,775					
C27				,814					
C28				,470					
C29				,728					
C30						,584			
C31								,889	
C32					,308				
C33						,406			
C34						,695			
C35						,771			
C36					,508				
C37									,670
C38					,600				
C39					,563				
C40					,607				
C41									

Apêndice D

Protocolo final entregue aos participantes e publicado online

O presente questionário é anónimo e destina-se à recolha de dados para uma investigação sobre diversos aspectos das relações amorosas, a decorrer na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Todas as informações são confidenciais e não há respostas certas ou erradas, sendo importante a sua opinião.

Idade: _____ anos

Sexo:

☐

Masculino

☐

Feminino

Habilitações Literárias / Escolaridade:

☐

Ensino Primário

☐

9º ano

☐

12º ano

☐

Ensino Superior

Situação Profissional:

☐

Empregado(a): _____ (profissão)

☐

Desempregado(a): _____ (há quanto tempo)

☐

Estudante

☐

Reformado(a)

Beneficia de algum tipo de apoio social ou familiar?

☐

Sim

☐

Não

Tipo de relação:

☐

Casado(a)

☐

Em união de fato ou a viver junto

Há quanto tempo vivem juntos: _____ **Número de filhos:** _____

Número de relações anteriores (em que tenha vivido com o companheiro/a): _____

Assinale quais os temas mais comuns que levam ao conflito na sua relação:

☐

Questões relacionadas com filhos

☐

Questões relativas à carreira profissional

☐

Tarefas domésticas

☐

Dinheiro e gestão das finanças

☐

Relacionamento com os familiares

☐

Relacionamento com os amigos

☐

Problemas de comunicação

☐

Personalidade ou diferenças entre nós

☐

Intimidade entre o casal

Em que medida se sente feliz com a sua relação amorosa?

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Muito Insatisfeito/a

Muito Satisfeito/a

Em que medida se sente satisfeito/a com o modo como resolve os conflitos na sua relação?

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Muito Insatisfeito/a

Muito Satisfeito/a

INSTRUÇÕES: Por favor indique com que frequência as seguintes afirmações se aplicam a si, colocando o número apropriado da escala abaixo indicada:

1	2	3	4	5
Quase nunca	Algumas vezes	Metade das vezes	A maioria das vezes	Quase sempre

1. Percebo com clareza os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
2. Presto atenção a como me sinto.	1	2	3	4	5
3. Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora de controlo.	1	2	3	4	5
4. Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.	1	2	3	4	5
5. Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.	1	2	3	4	5
6. Estou atento aos meus sentimentos.	1	2	3	4	5
7. Sei exatamente como me estou a sentir.	1	2	3	4	5
8. Interesso-me com aquilo que estou a sentir.	1	2	3	4	5

9. Estou confuso sobre como me sinto.	1	2	3	4	5
10. Quando estou chateado, apercebo-me das minhas emoções.	1	2	3	4	5
11. Quando estou chateado, fico zangado comigo próprio por me sentir assim.	1	2	3	4	5
12. Quando estou chateado, fico embaraçado por me sentir assim.	1	2	3	4	5
13. Quando estou chateado, tenho dificuldade em realizar tarefas.	1	2	3	4	5
14. Quando estou chateado, fico fora de controlo.	1	2	3	4	5
15. Quando estou chateado, penso que me vou sentir assim por muito tempo.	1	2	3	4	5
16. Quando estou chateado, penso que vou acabar por me sentir muito deprimido.	1	2	3	4	5
17. Quando estou chateado, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.	1	2	3	4	5
18. Quando estou chateado, tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas.	1	2	3	4	5
19. Quando estou chateado, sinto-me fora de controlo.	1	2	3	4	5
20. Quando estou chateado, continuo a conseguir fazer as coisas.	1	2	3	4	5
21. Quando estou chateado, sinto-me envergonhado de mim próprio por me sentir assim.	1	2	3	4	5
22. Quando estou chateado, sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor.	1	2	3	4	5
23. Quando estou chateado, sinto que sou fraco.	1	2	3	4	5
24. Quando estou chateado, sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos.	1	2	3	4	5
25. Quando estou chateado, sinto-me culpado por me sentir assim.	1	2	3	4	5
26. Quando estou chateado, tenho dificuldades em concentrar-me.	1	2	3	4	5
27. Quando estou chateado, tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos.	1	2	3	4	5

28. Quando estou chateado, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.	1	2	3	4	5
29. Quando estou chateado, fico irritado comigo próprio por me sentir assim.	1	2	3	4	5
30. Quando estou chateado, começo a sentir-me muito mal comigo próprio.	1	2	3	4	5
31. Quando estou chateado, acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado.	1	2	3	4	5
32. Quando estou chateado, eu perco o controlo dos meus comportamentos.	1	2	3	4	5
33. Quando estou chateado, tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer.	1	2	3	4	5
34. Quando estou chateado, dedico algum tempo a perceber aquilo que realmente estou a sentir.	1	2	3	4	5
35. Quando estou chateado, demoro muito tempo até me sentir melhor.	1	2	3	4	5
36. Quando estou chateado, as minhas emoções parecem avassaladoras.	1	2	3	4	5

INSTRUÇÕES: Por favor indique com que frequência estas afirmações se aplicam a si/ao seu relacionamento, EM SITUAÇÕES DE CONFLITO:

1. Falamos alto, gritamos.	1	2	3	4	5
2. Fazemos acusações um ao outro.	1	2	3	4	5
3. Chamamos nomes, insultamo-nos.	1	2	3	4	5
4. Ameaçamos terminar com a relação.	1	2	3	4	5
5. Dizemos ou fazemos alguma coisa que pode magoar os sentimentos do outro.	1	2	3	4	5
6. Amuamos, recusamos falar um com o outro.	1	2	3	4	5
7. Interrompemo-nos, não ouvimos o que um tem para dizer ao outro.	1	2	3	4	5
8. Queixamo-nos, discutimos sem chegar a lado nenhum.	1	2	3	4	5

9. Quando falamos sobre o assunto, algum de nós abandona a sala.	1	2	3	4	5
10. Algum de nós sai de casa zangado.	1	2	3	4	5
11. Algum de nós começa a chorar.	1	2	3	4	5
12. Existem ameaças de violência física.	1	2	3	4	5
13. Damos pontapés, murros, dentadas.	1	2	3	4	5
14. Batemo-nos.	1	2	3	4	5
15. Existem empurrões, puxões, agarrões.	1	2	3	4	5
16. Utilizamos a bofetada.	1	2	3	4	5
17. Tentamos encontrar uma solução que seja do agrado dos dois.	1	2	3	4	5
18. Aceitamos a culpa e as desculpas um do outro.	1	2	3	4	5
19. Procuramos um compromisso, tentamos chegar a um meio-termo.	1	2	3	4	5
20. Cada um de nós tenta compreender o que o outro está a sentir.	1	2	3	4	5
21. Ouvimos o ponto de vista de cada um de nós.	1	2	3	4	5
22. Expressamos sentimentos e pensamentos abertamente.	1	2	3	4	5
23. Tentamos ser razoáveis um com o outro.	1	2	3	4	5
24. Falamos um com o outro sobre o assunto.	1	2	3	4	5
25. Ignoramos o problema, evitamos falar sobre o assunto.	1	2	3	4	5
26. Cedemos à opinião do outro para evitar discussões.	1	2	3	4	5
27. Mudamos de assunto.	1	2	3	4	5
28. Quando o assunto vem à conversa, algum de nós deixa de falar.	1	2	3	4	5
29. Tentamos dar pouca importância ao assunto.	1	2	3	4	5

30. Sou frio e distante ou ignoro a situação.	1	2	3	4	5
31. Leio um livro, vejo televisão ou jogo um videojogo.	1	2	3	4	5
32. Procuramos, de algum modo, vingar-nos um do outro.	1	2	3	4	5
33. Privamo-nos de amor e afeto.	1	2	3	4	5
34. Tentamos convencer o outro a pensar como nós.	1	2	3	4	5
35. Cada um de nós insiste no seu ponto de vista.	1	2	3	4	5
36. Tornamo-nos sarcásticos.	1	2	3	4	5
37. «Recrutamos» amigos ou familiares com o objetivo de mostrarem qual de nós tem razão sobre o assunto.	1	2	3	4	5
38. Fazemos mal (fisicamente) a nós próprios.	1	2	3	4	5
39. Atiramos qualquer coisa um ao outro.	1	2	3	4	5
40. Atiramos ou partimos objetos, batemos com a porta.	1	2	3	4	5
41. Tentamos apaziguar o problema, usamos o humor.	1	2	3	4	5

Apêndice E

Correlações bivariadas das subescalas da DERS com as subescalas do CPS

		C Colaboração	RE NãoAceitação
C_Colaboração	Pearson Correlation	1	,225**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	180	180
RE_NãoAceitação	Pearson Correlation	,225**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	180	180

		C Colaboração	RE_DifControlo Impulsos
C_Colaboração	Pearson Correlation	1	-,010
	Sig. (2-tailed)		,890
	N	180	180
RE_DifControloImpulsos	Pearson Correlation	-,010	1
	Sig. (2-tailed)	,890	
	N	180	180

		C Colaboração	RE_FaltaConscEm
C_Colaboração	Pearson Correlation	1	-,359**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	180	180
RE_FaltaConscEm	Pearson Correlation	-,359**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	180	180

		C Colaboração	RE_AcessoLimEstratégias
C_Colaboração	Pearson Correlation	1	-,083
	Sig. (2-tailed)		,267
	N	180	180
RE_AcessoLimEstratégias	Pearson Correlation	-,083	1
	Sig. (2-tailed)	,267	
	N	180	180

		C Colaboração	RE DifAgirObjetivos
C_Colaboração	Pearson Correlation	1	,128
	Sig. (2-tailed)		,087
	N	180	180
RE_DifAgirObjetivos	Pearson Correlation	,128	1
	Sig. (2-tailed)	,087	
	N	180	180

		C Agressão	RE NãoAceitação
C_Agressão	Pearson Correlation	1	,195**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	180	179
RE_NãoAceitação	Pearson Correlation	,195**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	179	179

		C Agressão	RE DifControloImpulsos
C_Agressão	Pearson Correlation	1	,471**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	179	179
RE_DifControloImpulsos	Pearson Correlation	,471**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	179	180

		C Agressão	RE FaltaConscEm
C_Agressão	Pearson Correlation	1	,112
	Sig. (2-tailed)		,136
	N	179	179
RE_FaltaConscEm	Pearson Correlation	,112	1
	Sig. (2-tailed)	,136	
	N	179	180

		C_Agressão	RE_AcessoLimEstrategias
C_Agressão	Pearson Correlation	1	,386**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	179	179
RE_AcessoLimEstrategias	Pearson Correlation	,386**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	179	180

		C_Agressão	RE_DifAgirObjetivos
C_Agressão	Pearson Correlation	1	,333**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	179	179
RE_DifAgirObjetivos	Pearson Correlation	,333**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	179	180

		C_EvImpasse	RE_NãoAceitação
C_EvImpasse	Pearson Correlation	1	,279**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	180	180
RE_NãoAceitação	Pearson Correlation	,279**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	180	180

		C_EvImpasse	RE_DifControloImpulsos
C_EvImpasse	Pearson Correlation	1	,303**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	180	180
RE_DifControloImpulsos	Pearson Correlation	,303**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	180	180

		C_EvImpasse	RE_FaltaConscEm
C_EvImpasse	Pearson Correlation	1	,147*
	Sig. (2-tailed)		,048
	N	180	180
RE_FaltaConscEm	Pearson Correlation	,147*	1
	Sig. (2-tailed)	,048	
	N	180	180

		C_EvImpasse	RE_AcessoLimEstrategias
C_EvImpasse	Pearson Correlation	1	,378**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	180	180
RE_AcessoLimEstrategias	Pearson Correlation	,378**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	180	180

		C_EvImpasse	RE_DifAgirObjetivos
C_EvImpasse	Pearson Correlation	1	,267**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	180	180
RE_DifAgirObjetivos	Pearson Correlation	,267**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	180	180